№19 (417) сентябрь–октябрь 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Песня избавит от лишних калорий, и не только...

16+

Учёные бьют тревогу

Враг в кармане

Бытовые приборы убивают нас — мобильный телефон, компьютер, микроволновка... Они с нами каждый день, поэтому медики и ученые начинают бить тревогу.

В январе 2012 года группа американских ученых обнародовала сенсационные результаты своих исследований. Мобильные телефоны опаснее, чем курение и асбестовая пыль. Они влияют на работу нервной системы, способны вызывать злокачественные опухоли мозга и бесплодие.

Компьютер, телевизор, микроволновая печь, холодильник, стиральная машина, люстра и даже обычная электропроводка каждую секунду создают электромагнитные поля и излучение в квартире. Не менее опасны троллейбусы, метро, светофоры и все источники, которые воздействуют на человека, живущего по близости. Каждую секунду мы подвергаемся смертельному воздействию миллиардов невидимых простым глазом волн и полей.

Ежегодно в мире появляются новые устройства, излучающие электромагнитное поле. Самый яркий пример — микроволновые печи.

Средний возраст микроволновки в России 5-7 лет, причем люди даже не подозревают, что печь надо менять или ремонтировать хотя бы раз в год.

То, что медленно и незаметно убивает владельцев микроволновок, называется сверхвысокочастотное электромагнитное излучение. Малейшая техническая неисправность, заводской брак или почти незаметный удар при транспортировке — и новое устройство начинает облучать все: пищу, квартиру, хозяев и домашних животных. Сильное облучение способно спровоцировать онкологию буквально за пару лет. Основной вред наносит пище разогрев. То, что вы достаете из чудо-печки, не имеет ничего общего с продуктом, который туда положили. Под действием электромагнитного поля аминокислоты в продукте превращаются в канцерогены, а пищевая ценность уменьшается в среднем на 90%.

Намотай на ус

ОБЩЕНИЕ С ГОЛУБЯМИ ПОЗВОЛЯЕТ БЫСТРЕЕ СТАТЬ НА НОГИ ЛЮДЯМ, ПАРАЛИЗОВАННЫМ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА, И ПОМОГАЕТ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ГОЛОВОКРУЖЕНИЯХ. ОНО ПОЛЕЗНО И ЧЕЛОВЕКУ, СТРАДАЮЩЕМУ ЭПИЛЕПСИЕЙ.

Новости

ОКАЗЫВАЕТСЯ, неудобная поза за столом приводит к сдавливанию седалищного нерва. У человека, страдающего поясничным остеохондрозом, сдавливание этого нерва может спровоцировать сильнейшую боль в ноге.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые установили, что сладости тормозят работу мозга. При чрезмерном их употреблении страдает память, снижается способность запоминать информацию.

УПОТРЕБЛЕНИЕ биодобавок, содержащих кальций, повышает риск инфаркта миокарда, заявили ученые из Германского центра исследований рака.

БОКАЛ некрепкого вина или пива в день помогает женщинам в возрасте избежать истончения костей, к такому выводу пришли итальянские ученые.

ИССЛЕДОВАНИЯ показали, что от недосыпания инсульт случается гораздо чаще, чем от высокого кровяного давления. Если спать по 6 и менее часов, инсульт случается в 4 раза чаще. Его же вызывают курение, избыточный вес.

ВАНГЛИИ создали шоколад, позволяющий бороться со старением. В его составе какао, улучшающее насыщение кожи кислородом, оно уменьшает скорость старения.

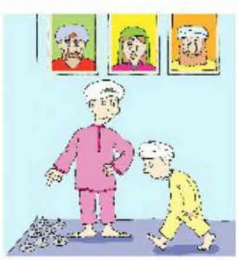
ЛЮДИ, сидящие по ночам перед телевизором или экраном монитора, чаще страдают от депрессии. К такому выводу пришли китайские ученые.

КОРЕЙСКИЕ ученые утверждают, что грецкий орех предотвращает развитие злокачественных опухолей, в частности рака молочной железы, и советуют женщинам употреблять по 50 г грецких орехов ежедневно.

АМЕРИКАНСКИЕ ученые утверждают, что жир откладывается в особо проблемных зонах тела уже через 3 часа после плотного обеда.

МУЖЧИНЫ, которые ежедневно выпивают как минимум 7 чашек черного чая в день, рискуют заболеть раком простаты. Это доказали британские ученые.

ПО данным шведских ученых, инсульт чаще всего провоцирует гипертония и только потом высокое сердечное давление, фибрилляция сердца, ишемия, диабет, стресс, курение и ожирение.



Цифры и факты

- ДАВЛЕНИЕ СИЛОЙ ОКОЛО 150 КГ ИСПЫТЫВАЮТ ПОЗВОНКИ, КОГДА ЧЕЛОВЕК СТОИТ, 200 КГ — КОГДА СИДИТ С ПРЯМОЙ СПИНОЙ, 275 КГ — ЕСЛИ СУТУЛИТСЯ.
- НА 2-3 СМ УДЛИНЯЕТСЯ ПОЗВОНОЧНИК УТРОМ ПОСЛЕ НОЧНОГО ОТДЫХА.
- У 70-ЛЕТНИХ ЙОГОВ ПОЗВОНОЧНИК «МОЛОЖЕ», ЧЕМ У 15-ЛЕТНИХ ПОДРОСТКОВ.

На каждый день *Рекомендуем*

Песня для здоровья

ПОЙТЕ УТРОМ В ВАННОЙ, ПОЙТЕ, КОГДА ГОТОВИТЕ ПИЩУ ИЛИ ЧТО-ТО ДЕЛАЕТЕ ПО ДОМУ. МОЖНО ОТПРАВИТЬСЯ НА ПРОГУЛКУ В БЕЗЛЮДНОЕ МЕСТО, В ЛЕС ИЛИ ПАРК И ПОУПРАЖНЯТЬСЯ В ПЕНИИ ТАМ.

Трудно представить себе больного, немощного инвалида поющим по утрам. Тем не менее пение не только повышает настроение, оно реально оздоравливает!

Во время пения в организм поступает большое количество кислорода, а значит, улучшается кровообращение. В итоге снижается артериальное давление, нормализуется сердечный ритм. Улучшение кровоснабжения дает омолаживающий эффект, это сказывается на состоянии кожи. Заметьте: любители петь или напевать что-то под нос реже страдают заболеваниями горла или простужаются. Предохраняет пение и от легочных заболеваний, так как способствует правильному дыханию. Пение заставляет вибрировать гланды и железы.

К сожалению, в последнее время люди все меньше стали петь. Матери не поют колыбельные своим детям, потому что не умеют. Пение на улице все чаще считается несолидным, несерьезным, даже чуть ли не дурным тоном. Кому больше других показано пение?

*** Пожилым людям.** Замечено, что пенсионеры, которые занимаются в хоровых кружках или просто любят петь, реже болеют, меньше подвержены депрессиям и даже травмам.

*** Женщинам во время климакса.** Обычно в это время голос становится глуховатым, надтреснутым, но если женщина поет, ее голос продолжает звучать молодо.

*** Людям, находящимся в состоянии стресса или нервного напряжения.** Недаром во время Великой Отечественной войны солдаты нередко пели в минуты затишья между боями. Пение не только снижает «градус тревоги», но и придает бодрость, повышает тонус, помогает собраться с силами.

*** Тем, кто страдает лишним весом.** Попробуйте вместо того, чтобы перекусывать между едой, спеть 2-3 песни. Вы почувствуете заряд энергии и избавитесь от лишних калорий.

*** Тем, кто страдает заиканием или иными недостатками дикции.** У многих заик во время пения этот дефект исчезает. Уже разработаны методики, позволяющие улучшить дикцию при помощи пения.

Пойте хотя бы по пять минут в день. Совсем необязательно для этого иметь голос и слух. Стесняетесь окружающих? Пойте, когда вас никто не слышит. Пойте утром в ванной, пойте, когда готовите пищу или что-то делаете по дому. Можно отправиться на прогулку в безлюдное место, в лес или парк и поупражняться в пении там.

Кошмарики

ПОПАЛИСЬ НА КРЮЧОК

В Омске, где летом жара стояла как в Сахаре, случилась еще одна напасть. В поликлиники прямо-таки повалил народ, жалуясь на боли в животе, тошноту, непереносимость жирной пищи, сухость и горечь во рту. Большинству из них был поставлен диагноз — описторхоз! Все подхватили эту заразу, полакомившись рыбой холодного копчения (язь, лещ). Очагами описторхоза стали сельские районы, прилегающие к Иртышу и его притокам, — Омский, Тевризский, Нижнеомский, Большереченский, Муромцевский.

ДЕВОЧКА УМЕРЛА ПОСЛЕ БРАЧНОЙ НОЧИ

В арабском мире девочек-подростков выдают замуж за зрелых мужчин. Для 13-летней жительницы Йемена скороспелая свадьба со взрослым завершилась трагедией. После первой брачной ночи девочку нашли без сознания. У ребенка были разорваны половые органы. А новоявленный муж, который минувшей ночью заставил подростка вступить с ним в интимные отношения, уехал по делам. Четыре дня врачи боролись за жизнь девочки, но спасти ее не смогли. Она скончалась от потери крови.

СЕМЕЧКО ПРОСКОЧИЛО В ГОРТАНЬ

В израильскую больницу были доставлены малыши, которые добрались до запретных лакомств. У 5-месячной девочки в дыхательных путях оказалось семечко, а 8-месячный мальчик вдохнул орешек. Проглоченное семечко и орешек попали в дыхательные пути. У девочки семечко проскочило гортань и засело в левом бронхе. Это родители никак не связывали с резко ухудшившимся состоянием ребенка. Они не видели, как дочь проглотила семечко. И в больнице не сразу установили правильный диагноз. Ведь на рентгеновском снимке семечко по плотности мало отличается от тканей. Когда же врачи установили причину недомогания, им пришлось под общей анестезией вводить бронхоскоп диаметром 4 мм и в течение 20 минут извлекать инородное тело специальными очень маленькими инструментами. Во втором случае орешек тоже застрял в бронхе, только в правом. Его тоже пришлось доставать с помощью бронхоскопа. И эта операция прошла благополучно.

Лечимся касторовым маслом

*** При бронхите или простуде** полезно растирать грудь смесью из 2 ст. ложек касторового масла и 1 ст. ложки скипидара. Сначала подогревают касторовое масло, затем добавляют скипидар. Полученную смесь втирают в грудь и утепляются. Процедуру делают на ночь при сильной простуде 2 раза в день.

*** Маслом смазывают ссадины, любые порезы и язвы.** Если пупок новорожденного плохо заживает, достаточно слегка смазать ранку маслом. А для смягчения мозолей, натоптышей, снятия боли 3 раза в неделю перед сном натирают стопы касторовым маслом и надевают хлопчатобумажные носки.

*** При раздражении и покраснении слизистой оболочки глаз** закапывают по 1-2 капли касторового масла. Если масло 4 раза в неделю втирать в корни ресниц и бровей, то они начнут расти быстрее.

*** В бородавку** в течение месяца ежедневно по 15 минут утром и вечером втирайте масло, и она исчезнет.

Сенсация

Школьницу Катю омолодили

В 16 лет у Кати было лицо 60-летней бабушки. Благодаря пластическим хирургам теперь она выглядит лучше.

У школьницы Кати Неженцевой из Нового Уренгоя врожденный синдром преждевременного старения — она начала резко стареть с первого же дня жизни. В 16 лет у нее было лицо 60-летней бабушки, но внутренние органы и тело соответствуют физиологическому возрасту девушки. Таких, как она, в мире человек 20! Катю таскали по врачам с годовалого возраста. Недавно российские врачи провели дорогостоящую операцию по омоложению кожи Кати. Сделали пластику век, лица, и вот что из этого получилось.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у хирурга

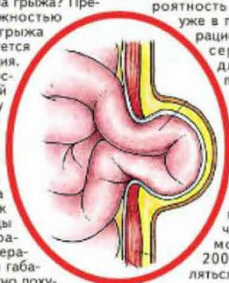
Граната в животе...

ГРЫЖА СЕЙЧАС НЕ БЕСПОКОИТ...

Мне 59 лет, рост 186 см, вес 105 кг. У меня диагноз грыжа белой линии живота. Хирург настаивает на обязательной операции. Грыжа большая, заметила ее 5 лет назад, но сейчас она меня не беспокоит, иногда ношу корсет. Зачем же тогда нужно оперироваться?

М. С. Гамашко, Курская обл.

Дырка есть дырка, ее нужно заштопать. Чем опасна грыжа? Прежде всего возможностью ущемления. Если грыжа ущемляется, требуется экстренная операция. По статистике в России при экстренной операции по поводу ущемления грыжи умирает до 30% пациентов. С другой стороны, при вашем варианте грыжи риск ущемления, на наш взгляд, невысок (хотя делать выводы без осмотра неправильно), а риск операции, учитывая ваши габариты, высокий. Нужно похудеть как минимум на 20 кг, а потом решаться на операцию. Если не похудеть и оперироваться, хирургу нужно предпринять все меры, чтобы не допустить сердечных, легочных осложнений и тромбозмболии легочной артерии.



МОЖЕТ ЛИ МУЖ ИМЕТЬ ДЕТЕЙ?

Мужу сделали операцию по поводу паховой грыжи. В возрасте 1-2 лет у него уже была паховая грыжа. Может ли он после второй операции иметь детей?

Мадина, Владикавказ

Операция по поводу паховой грыжи никак не может повлиять на возможность иметь детей. Во-первых, у мужчин два яичка. Природа страхуется: даже если при грубой ошибке хирурга пострадает одно яичко, второго вполне достаточно. Во-вторых, паховая грыжа у мальчиков часто сочетается с водянкой яичка. Если ее в раннем возрасте не устранить, яичко развивается неправильно. Так что вовремя выполненная операция только на пользу мужской силе.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Мне 60 лет, страдаю аденомой и грыжей. С чего начать лечение?

С. С. Курихин, Орловская обл.

Аденома предстательной железы затрудняет мочеиспускание. Это вызывает повышение внутрибрюшного давления во время мочеиспускания. Если до операции по поводу грыжи не нормализовать мочевыделение, высока вероятность задержки мочи уже в первые послеоперационные дни — это серьезный повод для образования повторной грыжи. Пациентам, страдающим аденомой, нужно сделать УЗИ предстательной железы с определением количества остаточной мочи. Если количество остаточной мочи превышает 200 мл — отправляться к урологу.

МОЖНО ЛИ ЗАГОВОРИТЬ ПУПОЧНУЮ ГРЫЖУ?

У нашей малышки, ей всего месяц, обнаружили грыжу. Неужели такую кроху нужно оперировать или можно заговорить болезнь?

Елена, Астрахань

Пупочные грыжи у детей чаще всего развиваются в первые 3-6 месяцев после рождения из-за плохого заживления пупочной раны. Обычно они небольших размеров и редко ущемляются. При правильном развитии ребенка, применении массажа и гимнастики для укрепления брюшной стенки у 60% детей уже в грудном возрасте грыжа исчезает. Так что заговор эффективен в 60% случаев.

Грыжи — одно из самых распространенных заболеваний, они есть у каждого четвертого человека. В хирургические стационары до 10% всех больных поступают с грыжами живота. Ежегодно в России выполняется примерно 180 тысяч операций по поводу грыж.

...А ТУТ ВТОРАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ!

Два года назад родила дочку с помощью кесарева сечения. Причина — паховая грыжа, которая появилась у меня на 22-й неделе беременности. Мне сказали, что, если бы она появилась раньше, можно было бы что-то сделать, а теперь увы! Оказалось, что в грыжевой мешок выпадала варикозная вена. Сразу после родов грыжа не появлялась. Хирург сказал, что делать операцию по ушиванию грыжи нужно после прекращения грудного вскармливания. Я кормлю уже два года, и тут оказывается, что у меня снова будет малыш. Он, конечно, желанный. Можно оперироваться сейчас (у меня примерно 5-6 недель) или не стоит? И как: лапароскопически, с вшиванием сетки? И какой наркоз? Хотелось бы родить самой, но боюсь, что грыжа снова выпадет, а значит, будет еще одно кесарево сечение.

Виктория, Мурманск

В первые 12 недель беременности закладываются органы плода. В этот период любые вмешательства нецелесообразны. Лапароскопически делать операцию не стоит, так как она выполняется под наркозом и через брюшную полость, а вашей ситуации это плохо. В период от 12 до 20 недель беременности вполне возможно выполнение операции под местной анестезией с использованием сетки. Останется достаточно времени до родов, чтобы протез плотно зафиксировался.

А. А. Адамян, доктор медицинских наук

Что бы я делала, если бы не «Айболит»! Спасибо вам, люди, за хорошие рецепты!

Мне 75 лет, инвалид I группы, давно уже на пенсии. Работала медиком, но всегда интересовалась народной медициной. С профессиональным интересом читаю «Айболит», который выписываю уже больше 10 лет и буду выписывать до конца жизни. Газету читаем всей семьей от корки до корки. В нашем доме «Айболит» стал членом семьи. Иногда думаю: что бы я делала, если бы не «Айболит?» Наверное, уже 7 лет, как была бы на том свете. Столько хороших рецептов использовала, и многие мне помогли. Как хорошо, что есть такие люди, которые неравнодушны к чужому горю, пишут в газету проверенные рецепты. Теперь вот сама решила написать, может, и я кому-нибудь помогу.

*** У дочери на руках появилась экзема.** Что только она не делала, но результатов не было. Врач предложил снять ногти под наркозом. Но дочку спас рецепт одной бабули. Взяли по 1 чайн. ложке камфоры, прополиса, горючей серы и 20 г свежего сливочного несоленого масла, желательно домашнего. На слабом огне прокипятили, охладили и стали смазывать руки, и экзема исчезла.

*** Однажды у меня на ноге появилось рожистое воспаление.** Лечилась по рецепту из «Айболита». Слегка смазала ногу растительным маслом, посыпала мелом, натертым на мелкой терке (каким дети в школе на доске пишут). Сверху положила хлопчатобумажную красную салфетку и закрепила. На ночь натягивала полиэтиленовый пакет. Делала так 10 дней. Краснота прошла, правда, зуд еще долго сохранялся. Какими только кремами и мазями не пыталась избавиться от него — ничего не помогало. Был у меня домашний яблочный уксус. Стала на ночь смазывать им ногу, и вскоре зуд прошел.

*** Головную боль снимаю обычным лимоном.** Это старинное средство мне хорошо помогает. Отрезаю от свежего лимона корку диаметром примерно 2 см, очищаю от белого слоя и прикладываю к виску влажной стороной. Держу так до тех пор, пока не будет немного гореть и чесаться. За это время головная боль проходит.

*** Грибок на ногтях пальцев ног у мужа свела чесноком.** А ведь думали, что придется удалять ногти. Несколько раз днем и обязательно на ночь смазывала пораженные ногти зубчиком чеснока так, чтобы чесночный сок попадал под ноготь.

P. S. Люди! Будьте добрее и терпимее друг к другу! Спешите делать добро. Оглянитесь вокруг, может, кто-то рядом с вами ждет помощи? Жизнь такая короткая!

Лидия Федоровна Дорфман, ст. Лысогорская, Ставропольский край

Уроки жизни

Теперь всегда ношу в сумке инсулин...

МИХАИЛ БОЯРСКИЙ, актер:

— Я почувствовал первые признаки диабета на съемках в Германии: стал много пить воды, резко ухудшилось зрение. Хорошо, что вовремя обратился к врачу. Теперь всегда ношу с собой в сумке инсулин и прибор для измерения сахара.

За 20 лет актер прочел о диабете все, что можно. Считает, что теперь сам может консультировать.

Прикинь на себя

Почему мы болеем?

1. **Потому, что куким.** Вредная привычка сокращает жизнь на 8-15 лет. У курящих в 3 раза чаще бывает инфаркт, в 90% случаев рак легких связывают именно с пристрастием к сигаретам. У курящих часто развиваются панкреатит, гастрит, некоторые болезни глаз и бесплодие.
2. **Злоупотребляем алкоголем** — причина болезней сердца, сосудов, печени и серьезных травм. При регулярном употреблении алкоголя снижается интеллект. С неуемной любовью к спиртному врачи связывают 60 заболеваний.
3. **Мало двигаемся.** У людей, сидящих более 6 часов в день, на 40% выше шанс заболеть в ближайшие 15 лет, чем у тех, кто сидит меньше 3 часов.
4. **Переносим стрессы.** Длительное нервное напряжение — толчок к развитию гастрита, гипертонии и стенокардии, бессонницы, сбоев в обмене веществ. По данным зарубежных исследований, со стрессом так или иначе связано до 90% всех заболеваний.
5. **Плохая наследственность.** У нас много болеющих родственников. Чем их больше, тем выше вероятность заболеть. Например, если аллергия есть у одного родителя, в 20-40% случаев ребенок тоже станет аллергиком, а если у обоих, то уже в 40-60%.
6. **Из-за постоянного шума.** Постоянный шум в 50-55 децибел приводит к сбоям в нервной системе. А электромагнитное излучение влияет на нервную систему и систему кроветворения. Так что жить рядом с ЛЭП или вышкой мобильной связи нежелательно.
7. **Доступность медицинской помощи.** Чем проще человеку попасть к квалифицированному врачу, тем больше шансов на скорейшее выздоровление.

Не навреди

Прочти и передай другому

Модно, но вредно

Кеды, вэны, угги, слипперы — эти слова незнакомы людям старше 30 лет, зато подростки выучили их прекрасно. Эта обувь сейчас продается во всех обувных магазинах, однако это заставляет ортопедов всего мира бить тревогу.

Такие модные тапочки приводят к серьезным хроническим заболеваниям, вызывают повреждения суставов (особенно коленных). Молодежь носит такую обувь не снимая. А ведь скелет подростка еще не сформирован до конца, поэтому любое вредное воздействие на него оставляет отпечаток на всю жизнь. Больше всего страдают девочки. У них модная обувь на слишком плоской и тонкой подошве — она не защищает стопу и кости, или на высоком каблуке с неустойчивой колодкой.

Кеды (вэны). По сути это тряпичные тапочки на плоской резиновой подошве, сделаны из эластичной ткани, а крепятся на шнуровке или вовсе без нее. Главный недостаток такой обуви — нет каблука! Плоская подошва не способна амортизировать удар пятки о поверхность земли, из-за чего каждый раз при ходьбе скелет получает микротравмы. Во-вторых, без надежной поддержки стопы мышцы и сухожилия ног постоянно напряжены, поэтому есть риск растяжения и других повреждений. Да и вес тела распределяется по стопе неправильно, а это приводит к болям в ногах и появлению так называемой косточки. В худшем случае стопы начинают постепенно выворачиваться внутрь (эффект косолапости), а это ведет к серьезным бедам, например, смещаются коленные и бедренные суставы, из-за чего они изнашиваются намного быстрее. Далее начинаются проблемы с мышцами поясницы и позвоночника.

Угги. С виду похожи на замшевые или меховые валенки. Как правило, с мягкой колодкой и голенищем, на плоской и тонкой подошве, с мехом или другим утеплителем внутри. Главная проблема опять же в плоской подошве. Она обычно делается из непрочных материалов, быстро деформируется под контур стопы, а пятка стаптывается и съезжает вниз. В результате можно легко заработать плоскостопие и хронические боли в ногах. К тому же из-за мягкости колодки угги растягиваются и слегка соскакивают с ноги при каждом шаге. Модницу приходится напрягать ногу, чтобы не потерять сапожки, а это опять же прямой путь к растяжениям, защемлениям и другим травмам.

Балетки. Кожаные или тряпичные тапочки на плоской тонюсенькой подошве, обычно с круглым или заостренным носиком и закрытой пяткой. Им врачи присудили первое место по вредности для здоровья стоп. Кроме плоской подошвы, у балеток есть и другие недостатки. Например, на балетках, как правило, нет ни шнурков, ни резинки, и держатся они фактически только на пальчиках. Из-за этого пальцы ног приходится напрягать и поджимать чуть ли не при каждом шаге — так вырабатывается некрасивая, шаркающая походка. Результат — деформация пальцев и суставов, костные мозоли, боли в коленях и... скрюченные пальцы. Найти для изуродованной стопы подходящую обувь становится все сложнее.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Проверено на себе

Для женщины остаться без волос — трагедия

С возрастом стали волосы у меня редеть. Конечно, я испугалась, для женщины обозначать проплешиной — это просто трагедия. Но оказалось, что вернуть шевелюре былую пышность не так уж трудно. Помогли массаж с солью и хмельной отвар. Вымойте голову теплой водой без мыла, затем, мягко массируя кожу головы, втирайте поваренную соль. Продолжительность процедуры 10-15 минут. После этого помойте волосы теплой водой с шампунем. А для укрепления корней волос используйте отвар шишек хмеля. Залейте 1 ст. ложку хмеля 1 стаканом крутого кипятка и кипятите 30 минут. После охлаждения втирайте в кожу головы.

Н. П. Кузьмина, Калуга

После работы болят связки на руках

Иногда после тяжелой монотонной работы очень болят связки на руках. Такое же бывает, если при неловком движении вдруг растянешь связку. Со мной такое часто случается, поэтому у меня есть проверенный рецепт, который всегда выручает. 1 ст. ложку муки смешиваю с сырым белком куриного яйца, добавляю 1 ст. ложку спирта или водки. Смесью смазываю полоску льняной или плотной хлопчатобумажной ткани и не очень туго перевязываю больное место. Повязки меняю каждый вечер. Обычно недельного лечения достаточно, чтобы связки перестали беспокоить.

В. Н. Емельянов, Ярославская обл.

Облепиховое масло сняло обострение

Не так давно у меня началось сильное обострение язвенной болезни. Лекарственные препараты не помогали, и я решил лечиться народными средствами. Сначала в течение 3 недель 2 раза в день до еды принимал по 2 ст. ложки облепихового масла. Потом еще 3 недели 2 раза в день, но уже по 1 ст. ложке. Боли прошли уже через неделю. А после обследования у гастроэнтеролога выяснилось, что язва зарубцевалась.

И. Г. Шершнев, Липецкая обл.

Камушки вышли — это подтвердило УЗИ

В прошлом году у меня выявили желчнокаменную болезнь. Прогноз врачей был один — операция. «Ну уж нет!» — подумала я и решила полечиться сначала народными средствами, под скальпель лечь всегда успею. Перелопатила кучу литературы и нашла средство, которое мне помогло и на вкус не было противным. Готовила лекарство так: 300 г репчатого лука измельчила до кашицеобразного состояния, добавила 2 ст. ложки сухих измельченных листьев полыни горькой, 100 г меда и 0,7 л сухого вина. Все тщательно перемешала, настаивала 20 дней в темном прохладном месте, время от времени встряхивая содержимое. Потом процедила и пила по 3 ст. ложки 3 раза в день. В скором времени камушки у меня вышли, что и подтвердило УЗИ.

И. Н. Емельянова, Ярославская обл.

От болезни Паркинсона

Этими рецептами пользуется моя родственница, и ее состояние улучшилось. Они ей помогают. Смешайте в соотношении 1:1 траву шалфея и мордовника, можно вместе с цветками. 1 ст. ложку сбора заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час в термосе, процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Если плохо переносите шалфей, то настой можно принимать через 2 часа после еды. А можно лечиться только шалфеем. 6 ст. ложек шалфея заварите 200 мл кипятка, дайте настояться в термосе 8 часов и принимайте от 1 до 4 чайн. ложек настоя 3 раза в день через 1 час после еды, заливая теплым молоком или киселем. Пейте ровно 3 недели, затем сделайте перерыв 1 месяц. Такой курс лечения надо проводить 5-6 раз в году. Одновременно с приемом настоя полезно делать ванны: 3 пачки шалфея заварите в ведре кипятка и принимайте ванну (температура воды 38°С) 1 раз в день в течение 25 минут.

Е. Х. Кутузова, Ставрополь

Намотай на ус

● Диабет у мужчин отступает, если у них крепкие мышцы и точеный торс. Это обнаружили ученые, обследовав 14000 человек. Независимо от веса и имеющихся нарушений обмена веществ диабетом мускулистые люди заболевают реже.

● Немецкие эндокринологи уверены, что многие люди всю свою жизнь едят сладости и не становятся диабетиками, даже если каждый день съедают пять порций мороженого. Решающими факторами для этой болезни являются избыточный вес и жировые отложения.

● Ученые предлагают чаще есть грейпфрут для лечения диабета. Они выяснили, что вещество, придающее плоду горьковатый привкус, действует так же, как и лекарства от диабета II типа.

Пригодится

При переломах ребер и других костей смешайте 200 мл сока терна, 1-2 ст. ложки истолченных цветков и травы василька. Принимайте ежедневно по утрам натощак по 1-2 ст. ложки в течение 8 дней.

При неврите лицевого, локтевого или седалищного нерва смешайте красную (гончарную) глину с небольшим количеством уксуса, слепите из смеси лепешку и прикладывайте на ночь к больному месту.

От трофической язвы накладывайте на больные места многослойные (8-10 слоев) марлевые повязки, пропитанные картофельным соком. Сверху повязку нужно покрывать компрессной бумагой и забинтовывать. Повязку меняйте через 4-6 часов и оставляйте на всю ночь.

При воспалении слизистой оболочки глаз засыпьте в стеклянную посуду 10 г семян подорожника (2 чайн. ложки), залейте их 2 чайн. ложками холодной воды, взболтайте, добавьте 90 мл (6 ст. ложек) кипятка, снова взболтайте, выдержите до остывания, процедите и используйте для примочек.

Сам себе доктор — Рекомендуем

Растянем мышцы

ПЕРЕД ЛЮБОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОЙ, ДА И В ТЕЧЕНИЕ РАБОЧЕГО ДНЯ, РАЗМИНАЙТЕ, РАЗОГРЕВАЙТЕ, РАСТЯГИВАЙТЕ МЫШЦЫ И СВЯЗКИ.

Если позвоночник здоров: встряхнемся

Это упражнение нужно выполнять до и после работы. Просто слегка попрыгайте на месте, ударяя о пол пятками стоп, приподнимая плечи вверх, при этом встряхивая руками и кистями. Двигайтесь столько, сколько захотите. Слегка согните колени, когда будете прыгать. Когда подпрыгиваете, поворачивайтесь то направо, то налево. Это поможет расслабиться. Если возникают болевые ощущения, упражнение немедленно прекратите. Оно противопоказано при компрессии позвоночника, грыже позвоночника и других заболеваниях, не допускающих сотрясения. Если у вас есть такие проблемы, выполните другие упражнения, например: встаньте по стойке смирно, ноги вместе или на расстоянии не более 1 см друг от друга, руки свободно висят по сторонам, ноги прямые. Одновременно оторвите обе пятки от земли так, чтобы вы балансировали на кончиках пальцев. Ваши глаза должны смотреть прямо вперед или немного вверх.

Резко на выдохе опустите обе пятки на землю. Делайте вдох, когда поднимаете пятки, и выдыхайте, когда опускаете. Повторите упражнение 8 раз.

Если с позвоночником проблемы

Выполняют и сидя, и стоя. Упражнение направлено на расслабление позвоночника и мышц спины, при этом активизируются поясничный и шейный отделы позвоночника. Чем более расслаблен позвоночник, тем легче и свободнее вы двигаетесь. Если будете делать это упражнение стоя, то ноги ставьте на ширину плеч, стопы при этом развернуты вперед.

Итак, сделайте выдох и расслабьтесь. Сделайте вдох и выгните нижнюю часть пояснично-крестцовой зоны назад. Одновременно с этим откиньте голову назад к плечам так, чтобы вы смотрели вверх. Это образует дугу в средней части спины. Теперь подайтесь животом и грудью вперед, чтобы расширить грудную клетку. Сожмите обе руки в кулаки, поднимите кулаки до уровня плеч, одновременно сгибая руки в локтях. Потяните локтями и плечами назад, как будто вы пытаетесь свести лопатки вместе. Вдавите шею в плечи, чтобы активизировать шейный отдел позвоночника, и стисните зубы. Сделайте выдох и прогните нижнюю часть крестца и голову вперед, округляя спину. Выведите локти, предплечья и кулаки вперед и сведите их вместе перед грудью. Постарайтесь сжать грудную клетку, а затем сжать подбородок в верхнюю часть груди. Не напрягайте мышцы, просто расслабьтесь. Повторите 9 раз.

Скорая помощь от природы — Рецепты Ванги

Как диабет усмирить

При начальной форме сахарного диабета рекомендуется пить отвар побегов и листьев ежевики: 2 чайн. ложки заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут и выпивают за день в три приема.

* Страдающим диабетом нужно ежедневно выпивать по нескольку глотков глиняной воды, даже если жажда не ощущается. Наполните бутылку из белого стекла водой, добавьте туда 4-5 ст. ложек порошка глины и оставьте подольше на солнце. Взбалтывая, пейте понемногу этой смеси через каждые 15-20 минут в течение 2-3 дней, а если необходимо, то и чаще, маленькими глотками, предварительно подержав во рту.

* 2 стакана пестиков цветков хвоща полевого надо мелко порезать, добавить 50 г зеленого лука, 20 г щавеля, 40-50 г листьев одуванчика лекарственного (для удаления горечи предварительно подержите их 30 минут в соленой воде). Перемешайте, посолите, заправьте растительным маслом или сметаной. Ешьте как салат.

* Смешайте 1/2 стакана ольховых листьев, 1 ст. ложку цветков крапивы, 2 ст. ложки листьев лебеды, залейте 1 стаканом кипятка, перемешайте и настаивайте 4-5 дней на свету. Затем добавьте щепотку соды. Принимайте по 1 чайн. ложке 2 раза в день, утром и вечером, за 30 минут до еды.

* Пейте по 4-7 ложек в день сока свежих ягод земляники.

* Смешайте по 50 г листьев черной смородины, черники, шелковицы, грецкого ореха, пустых стручков фасоли, вишневых листьев. Смесь залейте 3 л кипятка, настаивайте до остывания и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 месяцев.

* 100 г зерен овса залейте 3 стаканами воды, настаивайте, пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

* 10 листьев лаврового листа залейте 3 стаканами крутого кипятка, настаивайте 2-3 часа и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

* Пропустите через мясорубку 300 г петрушки, 300 г чеснока и 1 кг лимонов с кожурой, но без косточек. Настаивайте 2 недели в темном месте и принимайте по 1 чайн. ложке до еды.

* В стакан кефира всыпьте 1 ст. ложку измельченной в кофемолке гречки, тщательно перемешайте и настаивайте ночь, а утром выпейте за 30 минут до еды.

* Пейте по 0,2 г мумие утром и вечером. Курс лечения — 10 дней, 5 дней перерыв. Проведите 4-5 курсов.

СМЕШАЙТЕ ПО 50 Г ЛИСТЬЕВ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ, ЧЕРНИКИ, ШЕЛКОВИЦЫ, ГРЕЦКОГО ОРЕХА, ПУСТЫХ СТРУЧКОВ ФАСОЛИ, ВИШНЕВЫХ ЛИСТЬЕВ. СМЕСЬ ЗАЛЕЙТЕ 3 Л КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ДО ОСТЫВАНИЯ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ В ТЕЧЕНИЕ 3 МЕСЯЦЕВ.

Отёки

НЕ БОЙТЕСЬ НОЧЬЮ ПОВОРАЧИВАТЬСЯ С БОКУ НА БОК — ЭТО ПОМОГАЕТ ПРОГНАТЬ ЛИШНЮЮ ЖИДКОСТЬ.

Здоровый организм удаляет излишек воды легко, а постоянные отеки могут сигнализировать о самых разных болезнях, особенно если они возникают регулярно. Если у вас отеки появляются лишь время от времени, попробуйте бороться с ними простыми мерами.

* Не пейте много жидкости в течение дня, а за 3 часа перед сном вообще откажитесь от напитков.

* Старайтесь хорошо высыпаться: недосып влияет на работу щитовидной железы и может быть причиной появления отеков.

* На ночь не ешьте соленое, острое, жареное, а также рыбу и морепродукты, даже если в них совсем нет соли.

* Стремитесь больше двигаться: активная утренняя разминка и вечерние занятия или прогулки помогут уменьшить отеки.

* Не бойтесь ночью поворачиваться с боку на бок — это помогает прогнать лишнюю жидкость.

* В течение дня пейте отвар мочегонных трав: толокнянки, брусники. Хорошим мочегонным действием обладает кофе, но его нужно пить до 14 часов дня.

* Перед сном делайте легкий массаж тех участков тела, которые обычно отекают, и прикладывайте к ним поочередно то холодное, то горячее полотенце.

Авторитеты дают советы

Грыжа диска: ходим на четвереньках

ЭТО ВЫПЯЧИВАНИЕ (ВЫПАДЕНИЕ) МЕЖПОЗВОНКОВОГО ДИСКА, ВОЗНИКАЮЩЕЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА.

Из-за чего возникает грыжа позвоночника

1. Из-за физического перенапряжения, вибрации, например, при вождении автомобиля. В этом случае поможет массаж, отказ от курения и нормализация массы тела.

2. Из-за аномалии позвоночника, неправильного расположения щелей межпозвонковых суставов. Надо регулярно делать физические упражнения, закаляться.

3. Из-за врожденной узости позвоночного канала. При этой патологии позвоночника, как, впрочем, и при других, нельзя поднимать тяжести, делать наклоны, повороты, любые резкие и быстрые движения.

При артрите съедайте каждый день 1 сырую картофелину, мелко натертую с кожурой.

Признаки заболевания

Грыжа диска шейного отдела позвоночника. В этом случае боль в шее непостоянная, ноющая, сосредоточена в задней поверхности шеи, сопровождается напряжением мышц, выпрямлением шейного изгиба (лордоза), усиливается при поворотах головы и при приближении подбородка к груди, а также при кашле и чихании. Боль отдает в руку, больной жалуется на онемение руки, покалывание в ней.

Грыжа диска грудного отдела позвоночника. Боль в спине — грудной и поясничной областях, усиливается при кашле и чихании, может быть похожа на стенокардию и боли при заболеваниях органов брюшной полости.

Грыжа диска поясничного отдела позвоночника. Поясничные боли появляются при физическом напряжении, неловком движении или переохлаждении. Внезапно появляется резкая боль, часто простреливающая. Она усиливается при движении, сидении, стоянии, если подняли тяжесть, при наклонах, поворотах, кашле и чихании. Поясничная область на ощупь болезненна, обычно наблюдается спазм мускулатуры.

В период обострения рекомендуется постельный режим, анальгетики, сосудистые препараты, витамины, тепловые физиопроцедуры (после периода обострения).

Придется носить мягкий корсет и делать массаж после обострения. В период обострения важно устранить мышечный спазм. Рекомендуется также вытяжение.

Лечебная физкультура

Важно укреплять брюшной пресс. Возрастных противопоказаний нет, но чем старше больной, тем мягче и постепеннее нужно увеличивать количество движений и продолжительность занятий. Очень полезно отжиматься от пола, даже при обострении хронического болевого синдрома. Упор при отжиманиях надо делать на ладони и пальцы ног (или колени). Количество отжиманий в каждом подходе одинаково, например 10. Между отжиманиями — отдых в течение 30 секунд для начинающих и 20 секунд для подготовленных. Нетренированные больные должны отжиматься с опорой на стол, стул, стену. Продолжительность гимнастики от 15 до 30 минут, в зависимости от состояния и возраста больных. Периодичность занятий — через день. Допускается проведение гимнастики по 10-15 минут 2 раза в день.

При хроническом болевом синдроме

*Лежа на спине — поднимайте прямые ноги на 90° 10-20 раз. Опуская их, старайтесь не касаться пола. Выдох делайте при каждом подъеме. Нетренированный больной может держаться за опору.

* Сидя на полу — руки в упоре сзади. Делайте «ножницы» (вертикальные и горизонтальные) прямыми ногами и выдох на каждый мах.

* Сгибайте ноги в коленях, подтягивайте их к груди и выпрямляйте, желательно не опуская ноги на пол.

* Лежа на животе — руки перед собой. Поочередно делайте перекрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости.

* Лежа на животе — руки в стороны, поднимайте и опускайте верхнюю часть туловища на выдохе.

Для восстановления эластичности мышц при хроническом болевом синдроме

* Стоя на коленях — прямые или согнутые в упоре руки расположите как можно ближе к коленям. Выгибайте и прогибайте позвоночник на выдохе с максимальной амплитудой, преодолевая возможную боль в поясничной области. Упражнение это можно выполнять, только если нет противопоказаний по состоянию позвоночника.

* Стоя — ноги на ширине плеч. Делайте наклон туловища поочередно к каждому бедру, стараясь достать ладонями пол. Колени не сгибайте. Преодолевайте боль в коленной зоне. Упражнение выполняйте, учитывая состояние позвоночника.

При обострении хронического болевого синдрома

1. Ходите на четвереньках, максимально растягивая шаг. При сильных болях надо выполнять это упражнение 5-10 минут.

2. Лежа на спине, руки за головой сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, стопы на полу или голени лежат на стуле. Сгибайте верхнюю часть туловища, приподнимая лопатки от пола. Подбородок прижат к груди. Выдох — в конце. Мысленно концентрируйте внимание на мышцах брюшного пресса. Количество повторений — 20-25. При сильной боли это упражнение надо выполнять, подложив под болевую зону компресс изо льда. Продолжительность — до 10 минут.

3. Лежа на спине — руки за головой. Правая стопа на левом колене. Тянитесь левым локтем к правому колену. Поменяйте положение ног и тянитесь правым локтем к левому колену.

Для восстановления эластичности мышц при обострении хронического болевого синдрома

1. Лежа на спине — возьмитесь рукой за стопу (голень) согнутой в колене ноги. Постепенно на выдохе выпрямляйте ногу и удерживайте в таком положении, преодолевая боль в подколенной области.

2. Сидя на полу — правая стопа упирается во внутреннюю поверхность левого бедра. На выдохе старайтесь достать пальцы вытянутой ноги руками. Смените положение ног и проделайте упражнение в другую сторону. Если не можете выполнить это упражнение сидя, выполняйте его стоя — ноги на ширине плеч.

Когда обращаться к врачу

При первых признаках заболевания. Если консервативная терапия не помогает, прибегают к хирургическому вмешательству.

В. Р. Емельянов, остеопат, кандидат медицинских наук

Полезно знать

■ РАСТИРКА ДЛЯ БОЛЬНЫХ СУСТАВОВ. ЗАЛЕЙТЕ СЕМЕНА ДУРМАНА ОБЫКНОВЕННОГО ВОДКОЙ В СООТНОШЕНИИ 1:10, НАСТАИВАЙТЕ 40 ДНЕЙ В ТЕМНОМ МЕСТЕ, ПРОЦЕДИТЕ. РАСТИРАЙТЕ БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ.

■ У ВАС ЗАСТАРЕЛЫЙ АРТРОЗ? ПОСТАВЬТЕ КОМПРЕСС С ПОЛЫНЬЮ. НАДО 1 СТ. ЛОЖКУ ТРАВЫ ПОЛЫНИ ГОРЬКОЙ ЗАЛИТЬ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, ДАТЬ НАСТОЯТЬСЯ ПОД КРЫШКОЙ 15 МИНУТ И ДЕЛАТЬ КОМПРЕССЫ НА СУСТАВЫ ИЗ ТЕПЛОГО, ПОЧТИ ГОРЯЧЕГО НАСТОЯ.

Рецепты народной медицины

КРАПИВА ПОМОЖЕТ ВЗБОДРИТЬСЯ

200 г свежей молодой крапивы залейте 0,5 л водки, горлышко бутылки завяжите марлей. Первые сутки держите на окне, а затем 6 суток — в темноте. Принимайте по 1 чайн. ложке натощак за полчаса до еды и перед сном. На курс — одна бутылка. После лечения пожилой человек чувствует себя бодрее, улучшается работа сердца и состав крови, снижается уровень холестерина в крови, улучшается координация движения.

ЦЕЛЕБНЫЙ ЛИМОНАД ОТ ПРОСТУДЫ

В 0,5 л горячей кипяченой воды положите горсть еловой хвои и кипятите 10 минут. Добавьте 2-3 ст. ложки пчелиного меда, выжмите сок из 1 лимона, 1 апельсина. Размешайте, настаивайте 30 минут, процедите и пейте горячим. Этот лимонад снижает жар, хорошо утоляет жажду и вызывает потение. А если добавить имбирный корень в лимонад, то ему вообще цены не будет! Для этого в горячей воде нужно прокипятить натертый на мелкий терке имбирный корень (3 см).

АЛОЭ С САХАРОМ ИЗБАВИТ ОТ АНГИНЫ

Пол-литровую банку до половины наполните мелко нарезанными листьями алоэ и засыпьте сверху сахаром. Обвяжите горлышко банки марлей и настаивайте 3 дня. Затем налейте туда водки до верха, обвяжите марлей, снова настаивайте 3 дня. Процедите, отожмите и пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

СИРОП ОТ КАШЛЯ

150 г цветочных корзинок татарника залейте 300 мл воды, добавьте 100 г сахара и варите на медленном огне до тех пор, пока жидкость не выпарится наполовину. После этого сироп процедите, сырье отожмите, перелейте в бутылку и храните в прохладном месте. Принимайте сироп по 1 чайн. ложке 4-6 раз в день. Детям давайте снадобье по неполной чайной ложке 3 раза в день. Лечитесь до исчезновения кашля.

Авось поможет

ПРОДЛИТЬ жизнь и стимулировать нервную систему пожилым людям поможет шалфейное вино. 80 г листьев шалфея залейте 1 л сухого белого вина, настаивайте 8 дней, процедите и принимайте по 20-30 мл после еды.

МАЗЬ для больных суставов. Возьмите по 1 г сухих трав донника и зверобоя, шишек хмеля. Все хорошенько измельчите и смешайте с 50 г вазелина. Затем разотрите мазью больной сустав, а сверху наложите на него компресс.

ЕСЛИ в моче есть белок, 1 чайн. ложку семян петрушки огородной истолките в ступке, залейте 1 стаканом кипятка, укутайте и настаивайте 2 часа. Охладите, процедите и выпейте в течение дня весь настой.

ПРИ желчнокаменной болезни 1 чайн. ложку измельченных семян фенхеля залейте 1 стаканом кипятка, укутайте и настаивайте 2 часа. Процедите и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Ogoplex® = здоровье простаты + sex

(Огоплекс®)

Тысячи россиян страдают снижением потенции, простатитом, аденомой простаты. У более 55% мужчин старше 35 лет наблюдаются заболевания предстательной железы различной этиологии. С каждым годом аденома простаты и простатиты молодеют, т. е. этим недугом начинают страдать все более молодые мужчины. Давно известно, что очищенные экстракты пыльцы растений помогают при воспалительных процессах простаты и аденоме предстательной железы. В советские времена только кремлевские мужчины могли выписывать себе экстракты пыльцы растений под разными торговыми названиями.

«Огоплекс» (Ogoplex) — американское средство, изготовленное из пыльцы лекарственных растений. Он гипоаллергенен (пыльца собирается без участия насекомых).

«Огоплекс» (Ogoplex) содержит главное действующее начало пыльцы — водорастворимые и жирорастворимые цернитины в оптимальном соотношении 20:1. Расфасовка в капсулы улучшает усвоемость «Огоплекс».

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА.

[illegible]

Справочная по Москве: **8(985)643-39-19**, (доставка) **8(495)644-48-78**

Справочная по России: **8-800-333-00-44** (звонок бесплатный) **WWW.LIDERON.RU**

Подробности об акции* на сайте www.lideron.ru
Действует при почтовом заказе по этому купону
Парфюм с феромонами в подарок ПРИ ЗАКАЗЕ 2 упаковок «Огоплекс» №60

*Акция действует до 01.10.2012

Отметьте нужное количество упаковок в графе «Я заказываю»

Вырезав купон, отправьте его по адресу: 125317, Москва, а/я 98, для Махцева К. Х.

[illegible]

На конверте укажите разборчиво ваш индекс, точный обратный адрес, Ф.И.О. получателя.

Я заказываю:

«Огоплекс» №30 (30 капсул) ____ упаковок

«Огоплекс» №60 (60 капсул) ____ упаковок

Рекомендованная цена 750 руб. (№30), 1105 руб. (№60).
Вы оплачиваете почтовые расходы

ИП Махцев Кантемир Хазраталиевич
ОГРНИП 308071822100056
361711, КБР, Зольский р-н, с. Малка, ул. Пушкина, 9

На приёме у дерматолога

На руках пузырьки: неужели экзема?

На руках появились пузырьки. Сестра говорит, что это может быть экзема. Что сделать, чтобы все прошло?

Марина Г., Московская обл.

Стресс и переутомление нередко становятся толчком для появления экземы. Однако ее причины кроются гораздо глубже. Экзема — это воспаление кожи, которое чаще всего имеет аллергическую природу. Вам обязательно нужно выяснить, на что именно организм так реагирует. Это могут быть продукты питания, бытовые средства, шерсть животных, пыль, косметика. Обязательно пройдите специальный тест для определения аллергенов. Когда вредные для кожи компоненты будут выявлены, нужно всячески избегать контакта с ними. К сожалению, экзема — хроническое заболевание. Раз появившись, она может возвращаться снова и снова, то затихая, то вспыхивая. Оградив себя от аллергенов, можно сократить число обострений.

Болезнь может проявиться и в детстве, и в зрелые годы. Гораздо более важную роль играет ваш образ жизни и те заболевания, которые вы успели приобрести. К обострению экземы нередко приводят холецистопанкреатит, гастрит, проблемы с печенью. Их обязательно надо выявить и пролечить. Осень и зима — время частых обострений экземы. Виной тому переохлаждение, а также сухой воздух в помещениях. Поэтому во время лечения и после него одевайтесь по погоде. Обязательно носите перчатки, чтобы не переохладить руки. Желательно, чтобы большая часть вашей одежды состояла из натуральных тканей. Они не создают для кожи «парникового эффекта» и не раздражают ее. В помещениях не должно быть слишком жарко. Идеальная температура для вас — 20-30°С. Влажность — 60-80%. Если в вашем доме она ниже, нужно приобрести увлажнитель воздуха. После купания увлажняйте кожу при помощи специального молочка или других средств, на которые организм нормально реагирует. И конечно, постарайтесь не нервничать — ни к чему хорошему это обычно не приводит.

В. П. Ветрова, дерматолог, врач I категории

Советы стоматолога

● При пародонтозе и кариесе полощите рот водным раствором 15%-ной спиртовой настойки прополиса: 20 капель настойки растворите в стакане теплой кипяченой воды. В течение дня жуйте по 5-10 г прополиса, оставляя его между поврежденными зубами.

● Для избавления от пародонтоза по 5-7 минут втирайте в десны 1-2 раза в сутки такую смесь: в 200 г меда тщательно растворите 100 г измельченной до пудры поваренной соли. Процедуру выполняйте ежедневно до полного излечения. После нее прополощите рот слегка подсоленной водой.

● При неприятном запахе изо рта 1 ст. ложку измельченных корней сельдерея залейте 1 стаканом водки, настаивайте в темном месте 2 недели, процедите. 1 чайн. ложку настойки разведите в стакане теплой кипяченой воды и полощите рот и горло 2-3 раза в день.

Из рябины лекарство

СОКОМ ЧИСТИМ ПЕЧЕНЬ

Вечером приготовьте настой шиповника: 3 ст. ложки измельченных плодов залейте 0,5 л кипятка, доведите до кипения и ночь настаивайте в термосе. Утром процедите через 2-3 слоя марли. Натощак выпейте смесь из 1/2 стакана сока красной рябины и 1/2 стакана горячего (подогрейте!) настоя шиповника. Через 20-25 минут допейте оставшийся настой шиповника, а через 40-45 минут можно съесть легкий завтрак. В это время больше двигайтесь и постарайтесь не выходить из дома, так как начнется послабление кишечника. Процедуру повторите через неделю.

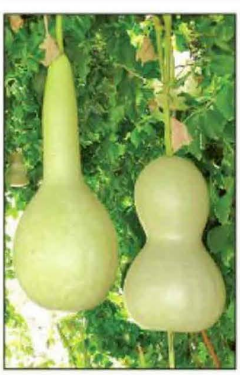
КОНФЕТКА ИРИСКА ОТ КАШЛЯ

Измельчите ягоды рябины толкушкой, добавьте к ним воду в соотношении 1:2, кипятите на медленном огне 4 часа (можно подольше). Процедите отвар, еще пропарьте, чтобы он стал тянуться как конфета ириска. Немного охладите и слепите из массы конфетки. Во время кашля для отхождения мокроты и дезинфекции горла съедайте по 5-6 рябиновых конфеток в день, можно рассасывать и запивать водой.

СИРОП ОТ РАДИКУЛИТА

Выжмите сок из 1 кг ягод красной рябины, добавьте 600 г сахара и варите до загустения. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день вместе с любым травяным противовоспалительным чаем. Курс лечения — 1 месяц, потом перерыв месяц, и повторите курс.

P. S. Ягоды для сиропа собирайте в конце ноября — начале декабря, как только ударят первые морозы. Тогда из рябины уходит горечь и она приобретает кисло-сладкий вкус.



■ КАШИЦУ ИЗ ЛИСТЬЕВ ТЫКВЫ-КУБЫШКИ ЖЕЛТОЙ ПРИКЛАДЫВАЮТ В ВИДЕ КОМПРЕССОВ К ПОРАЖЕННЫМ РОЖЕЙ МЕСТАМ.

■ ПРИ ЭПИЛЕПСИИ ПОЛЕЗНО ЗАКАПЫВАТЬ В НОС ПО 5-10 КАПЕЛЬ СОКА ИЗ ЛИСТЬЕВ БАЗИЛИКА ОГОРОДНОГО.

■ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ ПРИНИМАЮТ ПОРОШОК ЖЕЛУДЕЙ ДУБА — ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ, ЗАПИВАЯ ВОДОЙ, 3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ. КУРС — 1 МЕСЯЦ, ПЕРЕРЫВ — МЕСЯЦ.

Прикинь на себя — *На приёме у терапевта*

Спрашивали? Отвечаем

ПЬЮ ВАЛИДОЛ ПРИ СТЕНОКАРДИИ

Когда у меня прихватывает сердце, пью валидол. Но недавно услышала, что при стенокардии его нельзя принимать. Но это же безопасный препарат! Чем он может навредить?

И. Н. Грошева, Норильск

Валидол нельзя принимать при приступах стенокардии, потому что он не поможет: это средство не снимает спазмы сосудов, которые питают сердечную мышцу, и можно упустить время для оказания эффективной помощи. Из-за этого у человека может развиться инфаркт миокарда. Так что приступы стенокардии надо снимать только лекарством, которое назначит врач, например нитроглицерином. Можно использовать и валидол, но только как вспомогательное средство: он успокоит и снимет головную боль после приема нитроглицерина.

КОГДА ПОВОЛНУЮСЬ, ДРОЖЬ В РУКАХ

Мне 58 лет. В последние полгода появилось неприятное ощущение: при малейшем волнении появляется дрожь в руках, слабость в ногах, а внутри все трясется. Я думаю, что виноваты нервы. Или есть другие причины?

И. Н. Охлопков, Удмуртия

Дрожание в руках и теле может быть не только из-за слабой нервной системы, но и из-за самых различных заболеваний: эссенциального тремора, болезни Паркинсона, патологии щитовидной железы и т. д. Но причиной тремора может быть и простое переутомление. Так что в первую очередь надо выяснить причину дрожания, а для этого проконсультироваться у невролога и пройти обследования, которые он назначит. Только после этого надо предпринимать меры, чтобы избавиться от дрожи в руках и теле.

ПОЧЕМУ ПОЖЕЛТЕЛИ БЕЛКИ ГЛАЗ?

У меня уже в течение полугода немного желтеют белки глаз, но при этом ничего не беспокоит. С чем это может быть связано?

Г. Н. Шорохова, Воронежская обл.

Желтушность склер может быть проявлением малокровия, желчнокаменной болезни, вирусных и паразитарных болезней печени, многих инфекционных заболеваний, вызывающих поражение печени и селезенки, опухолевых процессов, которые распространяются на печень, сдавливая общий желчный проток. Желтоватый цвет склеры могут приобретать при воспалении слизистой оболочки глаз, но при этом будут расширены сосуды.

Изменения цвета белковой оболочки глаз могут вызывать синдром Жильбера (доброкачественное повышение уровня билирубина в сыворотке крови) и переходящий холестаз (застой желчи). Синдром Жильбера — наследственная болезнь. Поэтому внимательно присмотритесь к своим ближайшим родственникам, может, и у них белки глаз желтоватые. При этом в крови повышается уровень билирубина (пигмента печени). Изменение вязкости желчи может проявиться только желтушностью склер или сочетаться с другими симптомами: утренней тошнотой, тяжестью в правом подреберье, вздутием живота, изменением характера стула.

ЗУДИТ КОЖА ГОЛОВЫ...

У меня проблема с кожей головы: зуд, болячки (расчесываю их до крови), проплешины. Что это может быть?

Сергей Л., Тамбов

Посетите дерматолога. Врач должен взять соскобы и отправить вас на сдачу крови. Такими бляшками на проплешинах (хотя и без зуда) проявляются и сифилис, и грибковые, и паразитарные заболевания, и себорейный дерматит.

НАУЧИТЕ БИНТОВАТЬ НОГУ — У МЕНЯ ВАРИКОЗ

Как правильно бинтовать ноги при лечении хронической венозной недостаточности?

И. Н. Зацепина, Смоленск

Ноги надо бинтовать утром, не вставая с постели. Больную ногу надо согнуть в коленном суставе и приподнять под углом 15-20°. Сложно правильно забинтовать стопу. Бинт наматывают с небольшим натяжением. Первый виток эластичного бинта накладывают непосредственно у основания пальцев стопы, следующий накрывает предыдущий на 2/3, последующие 2-3 витка бинта закрывают пятку, затем накладывают виток в области голеностопного сустава. Последующее наложение бинта особых трудностей не вызывает. Бинт наматывается по спирали, каждый виток накрывает предыдущий наполовину.

КАМНИ УДАЛИЛИ. ОТКУДА БОЛИ?

В прошлом году мне удалили желчный пузырь (были камни). Но продолжает постоянно, до и после еды, болеть желудок. Делал УЗИ — все нормально. В чем может быть причина?

Сергей Константинович, Тамбов

Операция по удалению желчного пузыря не избавляет от причины болезни. Дело в том, что камни в желчном пузыре появляются на фоне изменения вязкости желчи. Желчный пузырь с камнями удалили, однако остались протоки, заполненные желчью. Для облегчения состояния надо питаться равномерно и дробно в течение суток, а также «оздоравливать» саму желчь, то есть принимать «Уросан» или «Хофитол», пищеварительные ферменты, а при болях — но-шпу.

И. П. Ковтун, терапевт, врач высшей категории

Сладкое снадобье от сухого кашля

Пишу рецепт от бронхита, сильного кашля. Пользуюсь им с 1987 года, лечила троих сыновей, давала знакомым и незнакомым людям. Лимон с кожурой варите на небольшом огне 10 минут, выньте из воды, немного остудите. Наколите вилкой или ножом, выжмите сок в 200-250-граммовую баночку, влейте 2 ст. ложки медицинского глицерина (продается в аптеке) и доверху положите мед. Храните в холодильнике, перед употреблением размешивайте. Принимайте по 1 чайн. ложке смеси 4 раза в день, 4-й раз можно выпить вечером перед сном. Дети принимают с удовольствием: вкусное и сладкое лекарство, только чтобы не было аллергии на мед. Буду рада, если рецепт кому-то поможет. При сухом кашле, выпьете — и горло как будто чем-то смазывается, становится легче, кашель отступает. Средство пробовала и на себе. Желаю всем благополучия и удачи!

Татьяна Ивановна Волвенко, Барнаул, Алтайский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Это может быть у кого угодно

Еда не в радость

О ПЕРВЫХ, САМЫХ РАННИХ СИМПТОМАХ РАКА.

Симптомы рака: отрыжка и срыгивание

В рот внезапно и непроизвольно из желудка или пищевода выбрасываются газы и пища. Отрыжка может возникнуть у здорового человека при переедании, если он привык есть в спешке, заглатывая воздух, после выпитой газированной воды и шампанского. Срыгивание может происходить после еды при резком наклоне туловища вперед, поэтому на полный желудок не рекомендуется заниматься физическим трудом.

Срыгивание и отрыжка бывают пищеводными и желудочными. При пищеводном срыгивании и отрыжке пищевой комок не имеет кислого вкуса, а вот при желудочном он кислый, иногда с горечью. Желудочное срыгивание сопровождается изжогой, для него типична отрыжка воздухом.

При гастрите утром натощак за 30 минут до еды выпивайте 2 взбитых белка куриных яиц. Курс — 1 месяц.

Отрыжка и срыгивание возникают, если слабо работают пищевод и желудок. Пища из желудка попадает обратно в рот, если открыто пищеводно-желудочное соустье — чаще всего это случается, если идет воспалительный процесс. Но это наблюдается и у некоторых невропатических личностей. Срыгивание может указывать на наличие врожденного или приобретенного дивертикулеза пищевода. Наиболее частым является эзофагит — воспаление слизистой оболочки пищевода. При незначительном расширении пищевода срыгивание появляется даже после нескольких глотков пищи, а при значительном — обычно ночью (за ночь подушка становится мокрой, так как при горизонтальном положении тела съеденная пища из переполненного пищевода выливается через рот на подушку). Частая отрыжка указывает на заболевание желудка, связанное с задержкой пищи. В результате начинаются брожение и гниение желудочного содержимого. Причем отрыжка может приобретать различные запахи. При пониженной кислотности она имеет запах тухлых яиц. Запах кислого появляется при повышенной кислотности желудочного содержимого. Отрыжка с горьким привкусом говорит о заболевании желчевыводящих путей и о том, что содержимое двенадцатиперстной кишки забрасывается в желудок (чего в норме быть не должно).

Проанализируйте эту информацию. Если у вас есть подобные симптомы, проверьте соответствующий орган, пройдя необходимое обследование на наличие онкологии.

Симптом: горько во рту

Здоровый человек ощущает сладкий, кислый, горький и соленый вкусы, причем в бесчисленных сочетаниях. Дисгевзия — это непривычный вкус во рту, чаще всего — ощущение горечи. Этот симптом может теряться или ослабевать. Иногда появляется необычный, например металлический, вкус во рту.

Расстройство вкуса может быть связано с болезнями полости рта, слюнных желез и нарушениями вкусовых рецепторов, с психическими расстройствами, а также с нарушениями обмена веществ, проблемами с эндокринной системой. Например, при понижении функции щитовидной железы вкусовые ощущения притупляются, а при гипертиреозе вкусовая чувствительность обостряется. Больным диабетом пища часто кажется безвкусной, а при недостаточности надпочечников вкусовая чувствительность повышена. Но часто расстройство вкуса начинается при заболеваниях органов пищеварения, в том числе при раке.

Симптом: ощущение жжения языка

Основная жалоба больного с глоссодинией — язык жжет словно огнем. Реже это проявляется в виде покалывания, пощипывания, зуда, щемления, давления, а иногда и боли (глоссалгия — боль в языке). Такие ощущения могут возникать периодически или быть постоянными. Характерно, что они исчезают во время еды (при глоссите, наоборот, усиливаются). Обычно больные ощущают жжение при утреннем пробуждении. В течение дня оно нарастает. Или же возникает днем и усиливается к вечеру. Причем в начале болезни жжение ощущается на одном участке языка. Но постепенно распространяется не только на язык, но и на слизистую щек и нёба, подглазницу и подбородок. На самом языке обычно не заметно никаких изменений, разве что его небольшая «сглаженность». Такие симптомы могут быть при кариесе, неудачно поставленных пломбах и протезах, изготовленных из неоднородных металлов, в которых возникают гальванические токи; при травмах языка, зубном камне, раздражающей пище; если имеется грибковая инфекция, при аллергических реакциях, сахарном диабете, нарушениях гормонального фона в период менопаузы и страхе заболеть раком.

Н. В. Гудков, онколог, врач высшей категории

(Окончание в следующем номере.)

Ситуация

Неврит начался с подёргивания глаза...

У меня неврит лицевого нерва, который начался с подергивания глаза, а теперь то же происходит и с лицом. Появились ощущения, будто лицо и глаз что-то стягивает. Посоветуйте, что мне делать?

И. Н. Соколовская, Кемеровская обл.

Неврит лицевого нерва, при котором нарушается нормальная работа мышц лица, — частое осложнение после перенесенного гриппа, простуды, сильного переохлаждения. В первую очередь не стойте на сквозняке, старайтесь впредь не переохлаждаться. Осенью и зимой обязательно надевайте головной убор, шарф, но особенно берегите лицо. При разговоре старайтесь четко выговаривать слова, следите за артикуляцией.

Добавляйте в пищу измельченный мускатный орех на кончике ножа. Утром и вечером за полчаса до еды принимайте мумие с молоком и медом: растворите таблетку (0,2 г) мумие в 2 ст. ложках теплого молока, добавьте 1 ст. ложку меда и размешайте. Курс лечения — 3 недели. Жуйте 3-4 раза в день свежий или сухой корень аира по кусочку величиной с горошину на той стороне рта, где поражен лицевой нерв.

Делайте специальную гимнастику 2 раза в день по 12-15 минут, сидя перед зеркалом и сосредоточившись на парализованной стороне лица. Каждое упражнение повторяйте по 5 раз.

* Поднимите и опустите брови.
* Зажмурьтесь, сильно напрягая веки, на 10 секунд.
* Нахмурьтесь с усилием.
* Поднимите вверх брови и веки.
* Широко откройте, а затем закройте глаза.
* Максимально широко улыбнитесь, растянув уголки рта.
* Надуйте щеки.

Если эти упражнения онемевшей стороной лица вам трудно выполнять, помогайте себе пальцами: поправляйте бровь, веко, угол рта.

Также принимайте такой настой: 1 ст. ложку сухих измельченных листьев малины залейте 1 стаканом кипятка, держите на слабом огне 3-5 минут, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1/4 стакана настоя 3 раза в день за час до еды.

Б. Г. Рогожина, невролог, врач I категории

На каждый день

От шума в голове, ушах и для понижения давления. Купите по 100 г готовых настоек боярышника, пустырника, пиона, валерианы. Еще потребуется 50 г эвкалипта (аптечная пачка), 25 г мяты перечной, 10 г (примерно 1 ст. ложка) гвоздики. Все сложите в стеклянную банку, залейте настойками, закройте пластмассовой крышкой и поставьте на 2 недели в темное место, иногда взбалтывайте. Через 2 недели лекарство готово. Употребляйте так: в рюмочку налейте холодной кипяченой воды, накапайте туда 25 капель лекарства и пейте 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

Пригодится

■ ОТ ЛИШАЯ: СМЕШАЙТЕ 1:1 ПО ВЕСУ ПОРОШОК ЛИСТЬЕВ МОРКОВИ И МЕД. ПРИКЛАДЫВАЙТЕ КАК КОМПРЕСС.

■ ПРИ ГНЕЗДОВОМ ИЛИ ТОТАЛЬНОМ ВЫПАДЕНИИ ВОЛОС ЕЖЕДНЕВНО ВТИРАЙТЕ 30%-НУЮ СПИРТОВУЮ НАСТОЙКУ ПРОПОЛИСА. ЭФФЕКТ ЖДИТЕ ЧЕРЕЗ 2-3 НЕДЕЛИ, ИНОГДА ЧЕРЕЗ 5-6 МЕСЯЦЕВ.

■ ЕСЛИ МЫТЬ ГОЛОВУ НАСТОЕМ ЛИСТЬЕВ ГРЕЦКОГО ОРЕХА, ЭТО ПРЕДОХРАНИТ ВОЛОСЫ ОТ ВЫПАДЕНИЯ И СЕДИНЫ.

Важный орган — *Не упусти время*

Размером с кулак

КАЖДЫЙ ДЕСЯТЫЙ ЖИТЕЛЬ ПЛАНЕТЫ ЖИВЕТ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПОЧЕК. КАЖДУЮ МИНУТУ ПОЧКИ ФИЛЬТРУЮТ ОКОЛО 1,2 Л, А ЗА СУТКИ — 1700 Л КРОВИ

По форме почки похожи на боб

Расположены в области поясницы — по обеим сторонам позвоночного столба. Причем правая почка находится чуть ниже левой, так как граничит с печенью. Эти важные органы размером с кулак и весом по 140 г не только удаляют токсины, но и регулируют обмен воды и минеральных солей, помогают поддерживать в норме кровяное давление, вырабатывают гормон эритропоэтин, отвечающий за образование красных кровяных телец крови — эритроцитов. Кроме того, превращают главный костный витамин D в удобоваримую форму, не допуская появления остеопороза. Уникальность этого органа еще и в том, что в случае отказа одной почки ее функции берет на себя вторая. Бесперебойную работу почек обеспечивают около миллиона почечных клубочков и канальцев. Если по какой-то причине большая часть из них выходит из строя или перестает справляться со своими обязанностями, в организме накапливаются токсические продукты обмена веществ.

Почки — очень нужные органы

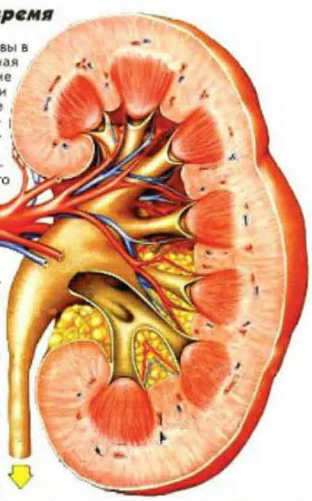
Они реагируют на все, что происходит в нашем организме. Для них одинаково опасны сильный стресс, кариес, насморк, гайморит, бронхит, грипп, ангина и вообще любое инфекционное заболевание, особенно если оно затягивается или недолечивается до конца. Поэтому, даже если вы перенесли обычную простуду, не поленитесь сделать общий (клинический) анализ мочи. На всякий случай, чтобы убедиться, что с почками все в порядке. Почки не любят копчености, пряности, маринады, консервы, слишком острые и соленые блюда, алкоголь, газировку, кофе. Когда-то отказ почек являлся смертельным приговором. Но благодаря современным способам лечения (гемодиализ, перитонеальный диализ, пересадка почки) пациенты даже с тяжелой формой хронической почечной недостаточности могут жить долгой и полноценной жизнью.

Тревожные сигналы

Признаками заболевания почек могут быть: повышение давления, изменение цвета мочи, примесь крови в моче, частые позывы в туалет, усталость, головная боль, отеки, зуд, тянущие боли в пояснице. Заметили эти симптомы у себя? Не занимайтесь самолечением, а немедленно обратитесь к врачу.

К сожалению, многие заболевания почек могут долго существовать, практически никак не проявляясь. Поэтому так важно вовремя сделать анализы, иногда в дополнение к ним проводят ультразвуковое исследование (УЗИ) почек. Такие несложные и доступные в любой поликлинике обследования помогают вовремя обнаружить возникновение или обострение заболевания. А вовремя принятые меры предупредят тяжелые почечные осложнения, в том числе почечную недостаточность.

В. Н. Еременко, уролог



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Рецепты народной медицины

ОТ СТЕНОКАРДИИ — НАСТОЙ КРАПИВЫ

Измельчите 50-70 г двудомной крапивы, положите в небольшую эмалированную кастрюлю, залейте 0,5 л воды, настаивайте 30 минут, кипятите 10 минут, не закрывая крышкой. Процедите, остудите и храните в холодильнике не более двух дней. Принимайте по 2 ст. ложки 3 раза в день. Курс лечения — 15 дней (по 5 дней). Через каждые 5 дней лечения делайте перерыв на 2-3 дня.

ГРЕЧНЕВЫЙ КИСЕЛЬ НОРМАЛИЗУЕТ ДАВЛЕНИЕ...

...и снизит уровень холестерина. В стакане холодной воды размешайте до однородного состояния 3 ст. ложки гречневой муки. В отдельной посуде вскипятите 1 л воды и постепенно влейте приготовленную смесь. Постоянно помешивая, варите 8-10 минут. Для улучшения вкуса можно добавить мед и орехи. Пейте такой кисель по 100-150 г 2 раза в день на завтрак и ужин.

ОРЕХОВАЯ НАСТОЙКА ОТ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА

Взвесьте 700 г ядер грецких орехов, растолките их в эмалированной или глиняной посуде деревянной толкушкой, переложите в литровую банку и утрамбуйте. После этого залейте 0,5 л качественной водки и поставьте в темное место настаиваться на 21 день. Принимайте настойку по 1 ст. ложке за 30 минут до еды утром и вечером. Курс лечения — пока не кончится настойка. Лечиться так надо 2 раза в год.

Гипертония плюс другие болезни

КАК СПРАВИТЬСЯ С АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИЕЙ, ЕСЛИ ОНА СОЧЕТАЕТСЯ С ДРУГИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ?

Гипертония утяжеляет практически любое хроническое заболевание, приводя к обострениям и осложнениям. Если высокое артериальное давление сопровождает ишемическую болезнь сердца, это грозит инфарктом. Если гипертонии сопутствует сахарный диабет, вероятны проблемы со зрением, почками, сосудами. Таких примеров можно привести множество. Важно понять: если давление повышено, его нужно снижать, и делать это правильно, учитывая основной недуг.

ГИПЕРТОНИЯ ПЛЮС САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Оба эти заболевания могут вызывать проблемы с сосудами, а вместе они вдвойне опасны. Одна болезнь утяжеляет другую. Именно этот дуэт провоцирует инсульты, ишемическую болезнь сердца и хроническую сердечную недостаточность.

Что нужно знать о лечении? При тандеме гипертония—диабет важно постоянно контролировать артериальное давление. В идеале оно не должно быть выше 130/80 мм рт. ст. Для снижения давления используется несколько групп препаратов: одни применяются самостоятельно, другие — в комплексе. Выбор лекарства зависит от типа сахарного диабета, стажа заболевания и побочных эффектов. Например, некоторые диуретики (мочегонные) могут ухудшать состояние при сахарном диабете, поэтому назначают их реже.

На что еще обратить внимание? На вес. Большая масса тела, ожирение и тем более метаболический синдром играют особую роль для диабетиков. Каждый лишний килограмм — это риск для сосудов. Поэтому в вашем рационе должны преобладать низкокалорийные блюда, минимум соли и углеводов, максимум овощей. Мясные продукты, масла и жиры тоже имеют право быть на столе, но время от времени и понемногу. Крайне важно постоянно контролировать уровень глюкозы в крови.

ГИПЕРТОНИЯ ПЛЮС СЕРДЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Риск инфаркта миокарда напрямую зависит от величины артериального давления. Следите за этими показателями и ни в коем случае не пропускайте время приема препарата, снижающего давление. Благо сейчас не нужно принимать таблетки несколько раз в день, а достаточно принять одну в определенное время суток — такова дневная норма препаратов длительного действия.

Что нужно знать о лечении? При ишемической болезни сердца, стенокардии, хронической сердечной недостаточности следите за тем, чтобы после приема лекарства давление не падало слишком быстро. Препараты моментального снижения не для вас — они могут вызвать резкое уменьшение кровотока в сердечной мышце.

Гипертония утяжеляет любое хроническое заболевание. Поэтому, если давление повышено, его надо снижать.

На что обратить внимание? Исключите стрессы. Их негативное влияние на здоровье переоценить сложно. Постоянные нервные перегрузки бьют практически по всем органам, но в первую очередь и наиболее сильно страдают сердце и сосуды. Если хотите избежать обострений, следите за своими эмоциями. Как обуздать разбушевавшиеся нервы? Одним помогает работа в огороде, вязание, кроссворды, другим — пара внеочередных выходных, третьим — прогулка в парке.

ГИПЕРТОНИЯ ПЛЮС БОЛЕЗНИ ПОЧЕК

Повышенное давление может быть как причиной, так и следствием урологических заболеваний. В любом случае при гипертонии, особенно II и III степени, необходимо посетить врача-уролога и пройти обследование.

Что нужно знать о лечении? Не злоупотребляйте обезболивающими препаратами — это может привести к поражениям почек. По возможности избегайте подобных лекарств. Как правило, в этом случае для лечения гипертонии назначают сразу несколько препаратов, одним из которых является диуретик, то есть мочегонное. Важно следить за цифрами артериального давления — они не должны быть выше 130/80 мм рт. ст.

На что обратить внимание? На питание. Некоторые болезни почек диктуют свои правила при составлении ежедневного рациона. Например, при подагре нельзя есть бобовые, пить вино и пиво. Есть определенные запреты и для гипертоников: меньше острого и соленого. Придется потратить время на составление своего личного меню.

ГИПЕРТОНИЯ ПЛЮС БОЛЕЗНИ СОСУДОВ

При повышенном артериальном давлении сосуды испытывают большую нагрузку. Если у вас уже есть проблемы с сосудами, то гипертония может их лишь усилить, а это ведет к осложнениям.

Что нужно знать о лечении? Давление надо снижать постепенно, без резких скачков, чтобы не было слишком низких показателей. На перепады давления слабые сосуды могут отреагировать неадекватно — резким сжатием или спазмом. Поэтому основная сложность — подобрать препарат с мягким действием, который будет хорошо и без лишних скачков приводить давление в норму.

На что обратить внимание? На головокружения, а также обмороки и постоянные или слишком резкие головные боли. Это первые ласточки, которые свидетельствуют о проблемах с сосудами. Их не стоит игнорировать не только при гипертонии, но и всем, кто хоть раз сталкивался с ними. Даже при нормальном давлении эти сосудистые встряски должны заставить вас постоянно измерять давление. Если оно уже повышено, то обмороки, головные боли и головокружения могут вызвать более серьезные нарушения.

А. С. Лозовой, терапевт, кандидат медицинских наук

Полезно знать

● Для очищения крови, снижения артериального давления и уровня холестерина в крови 50 г надземной части арахиса (стебель, листья, цветы) хорошо промойте в воде, залейте 1 стаканом воды и варите 10 минут. Затем процедите и пейте 1 раз в день как чай.

● Разжижит кровь, укрепит стенки кровеносных сосудов и понизит давление такое средство: насыпьте в банку 1/2 стакана сырых орехов арахиса с шелухой, залейте 3%-ным уксусом (чтобы он покрывал орешки), плотно закройте крышкой и настаивайте 7 дней. Каждый день (утром и вечером) съедайте по 10 орешков. Давление начнет постепенно снижаться и через несколько дней нормализуется.

● От гипертонии промойте 500 г сельдерея вместе с корнями и листьями, измельчите, залейте водой и варите на медленном огне 30 минут. Затем отвар немного остудите, процедите, добавьте 50 г сахара, перемешайте и разделите на два приема. Пейте как чай утром и вечером после еды.

Будь начеку! *Не упусти время*

Признаки инсульта

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА РАЗНООБРАЗНЫ, И ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, В КАКОЙ ЧАСТИ ГОЛОВНОГО МОЗГА ПРОИЗОШЛИ ПОВРЕЖДЕНИЯ.

При левостороннем поражении мозга признаки инсульта появляются на правой стороне тела, и наоборот. К классическим симптомам инсульта относятся головная боль, рвота, угнетенность сознания, судороги, кома, ригидность затылочных мышц, повышение температуры тела и дезориентация. Красноречивым признаком инсульта является депрессия у больного человека. Он не всегда способен управлять своими эмоциями. Внимание! Без промедления вызывайте скорую медицинскую помощь, если вы заметили у себя или у кого-то из родственников следующие тревожные симптомы.

* Внезапная слабость или потеря чувствительности на лице, руке или ноге. Особенно если все это сосредоточено на одной стороне тела.
* Внезапное нарушение зрения на один или оба глаза.
* Трудность речи и непонимание простых предложений.
* Головокружение, потеря равновесия или координации, особенно при сочетании с другими симптомами, такими как нарушенная речь, двоение в глазах, онемение или слабость.
* Внезапная, необъяснимая сильная головная боль.
* И, наконец, потеря сознания. Лицо больного становится багрово-красным, пульс напряжен и замедлен, дыхание глубокое, частое, нередко хрипящее. Температура повышается, зрачки на свет не реагируют. Часто за этим наступает паралич конечностей, происходит асимметрия лица. Парализованная сторона всегда противоположна очагу поражения в мозге.

Все, что перечислено, — явные признаки инсульта. Не надейтесь на то, что они пройдут сами по себе. Без срочной помощи врача здесь не обойтись!

Признаком острого инсульта может быть эпилептический припадок. Человек теряет сознание. Проходит несколько секунд, и начинаются судороги. Эти судорожные припадки могут следовать один за другим. Если вы оказались рядом, не поддавайтесь панике! Поверните больного на бок, подложите ему под голову подушку (если это случилось дома), свернутую валиком одежду или сумку (если это произошло на улице). Придерживая руками голову больного, постоянно вытирайте платком выделяющуюся изо рта пену, чтобы она не попала в дыхательные пути. Чтобы больной не прикусил язык, между зубами вставьте расческу или палочку, обернув их носовым платком. Ни в коем случае не пытайтесь силой разжать сведенные судорогой пальцы. И не наваливайтесь на больного всем телом: это может усилить припадок или привести к случайным вывихам и переломам.

Категорически запрещается пользоваться нашатырным спиртом! Он может вызвать остановку дыхания, а пролитый в спешке, по неосторожности — тяжелые ожоги. Нельзя переносить больного во время приступа. Если пульс не прощупывается, остановилось сердце и прекратилось дыхание, немедленно начните непрямой массаж сердца и искусственное дыхание «рот в рот» или «рот в нос». Все остальное — задача скорой медицинской помощи.

Как лечить трофические язвы голени и стопы

АЙБОЛИТ

* Высушенное растение хвоща измельчите в порошок и засыпьте рану, сверху оберните капустным листом, затем бинтом. Хвощ полевой прекрасно очищает язвы.
* Для компрессов смешайте по 1 чайн. ложке цветов каштана и ромашки аптечной, корней алтея и окопника. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, кипятите несколько минут — раствор для компресса готов.
* Сильным заживляющим эффектом обладает елоевая живица в сочетании со свиным салом и пчелиным воском (по 100 г каждого). Она способна творить чудеса. Если смола сухая, то ее надо предварительно растереть в порошок. Все смешайте, кипятите состав на маленьком огне 10 минут, помешивая и снимая пенку с поверхности. Потом остудите, переложите в стеклянную банку и храните в холодильнике. Тонким слоем накладывайте повязку на 1-2 дня.

Желаю здоровья, бодрости духа и умения жить в согласии с природой!

Елизавета Петровна, Чувашия

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Шунгит — минерал здоровья

Мы общаемся со своими сверстниками-пенсионерами. Наслышаны о полезных свойствах шунгита, но при каких заболеваниях он применяется и какие у него противопоказания, никто не знает. У нас в селе нет удобств, поэтому принимать ванну с шунгитом — проблема. Может, просто делать обтирания тела? И еще: как правильно сделать фильтр, очищающий воду?

Л. Ф. Ягупова, М. К. Конхова, М. А. Щупкина, с. Валуевка, Волгоградская обл.

Месторождение шунгита находится в единственном месте на земле — в Карелии. Минерал этот удивительный. Он обладает множеством целительных свойств. Шунгит помогает при аллергии различных видов, бронхиальной астме, гастрите, заболеваниях почек и печени, желчнокаменной болезни и диабете, при сердечно-сосудистых заболеваниях, холецистите и простуде.

Очень полезна шунгитовая вода. Как ее приготовить и как ею пользоваться? Шунгитовую крошку промывают, а потом заливают водой из расчета 100 г крошки на 1 л воды. Через полчаса в воде погибают все вредные микроорганизмы, а вода насыщается полезными минеральными веществами и становится «живой». Пить ее можно через сутки, но на третий день она станет еще полезнее. Эту воду лучше пить с утра натощак. Достаточно одного стакана, но можно и больше — в течение дня. Такая вода замечательно влияет на кожу — через некоторое время заметно подтягиваются морщинки, кожа молодеет. Противопоказаний к употреблению шунгитовой воды нет, и пить ее можно постоянно. Шунгит, на котором настаивается вода, надо менять не реже одного раза в 3 месяца, лучше — раз в месяц.

Этот камень защищает от вредного влияния электромагнитных волн, которые излучают все бытовые приборы, в том числе телевизор и холодильник. Особенно сильна пирамида, сделанная из шунгита. Удивительно, но она и боль снимает. Достаточно положить ее на больное место, и боль проходит через 10-15 минут. Шунгитовой крошкой делают массаж стоп: насыпают ее в тазик и топчутся на ней. Процедура благотворно влияет на суставы ног. А народные целители считают, что украшения из шунгита оберегают от сглаза и порчи. Кстати, знающие люди 40-60 кг шунгитового щебня засыпают на дно самодельных колодцев, и вода в нем становится очищенной и целебной. Вот такой удивительный минерал — шунгит.

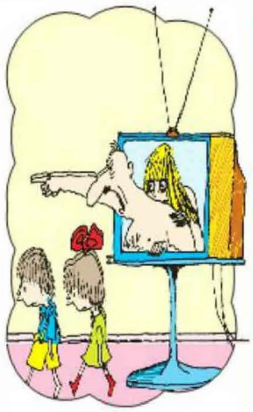
Пригодится

● Пяточные шпоры быстро рассасываются, если в носок или чулок под пятку насыпать щепотку красного молотого перца и ходить так весь день. Уже после первого дня наступит заметное облегчение, а через 1-2 недели вообще забудете о боли.

● Смешайте 200 мл скипидара, 40 мл уксусной эссенции и 2 свежих куриных яйца. Прикладывайте в виде компрессов и примочек к шпорам 2-3 раза в сутки на 3-4 часа. Смесь храните в темном прохладном месте.

● Возьмите в равных частях муку и мед и замесите до образования кашицеобразной массы. Используйте медовые лепешки при пяточной шпоре, а также при других отложениях солей. Ногу предварительно попарьте в горячей воде 15-20 минут, после чего на область пятки наложите медовую лепешку. Курс лечения 10-14 дней.

СИНХРОНИСТКИ — ПРЕКРАСНЫЕ ЖЕНЫ: ВСЕГДА ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПЕРЕСТАВИТЬ ПРИЩЕПКУ С НОСА НА РОТ.



■ КАШИЦЕЙ ЛИСТЬЕВ ИНЖИРА НАТИРАЮТ ВЕКИ ПРИ ТРАХОМЕ.

■ ПРЕДЧУВСТВУЯ ПОЯВЛЕНИЕ ЯЧМЕНЯ НА ВЕКЕ, СМАЗЫВАЙТЕ ЭТО МЕСТО РАЗРЕЗАННЫМ ЗУБЧИКОМ ЧЕСНОКА 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ КАТАРАКТЕ ДЕЛАЙТЕ НА ГЛАЗА ПРИМОЧКИ ИЗ МЕДОВОЙ ВОДЫ (1 ЧАЙН. ЛОЖКА МЕДА НА СТАКАН КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ, ОСТУЖЕННОЙ В ТЕЧЕНИЕ 15-20 МИНУТ) 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

Проверено на себе

Через неделю рана заживёт

Хочу предложить проверенный рецепт чудодейственной мази, которая помогает при лечении гнойных ран. Тщательно смешайте по 1 ст. ложке майского меда и рыбьего жира. Храните мазь в холодильнике. На ночь наносите мазь на чистую льняную ткань, прикладывайте к гнойной ране и перевязывайте бинтом или закрепляйте лейкопластырем. Повязку меняйте раз в сутки перед сном. Через неделю рана полностью заживет.

М. Ихласова, Башкортостан

При суставной боли — обезболивающий компресс

Возьмите 2 ампулы анальгина, 2 маленькие ампулы новокаина, 1 ампулу димедрола. Вылейте в миску, хорошо перемешайте. Пропитайте этим раствором марлю и приложите к больному суставу. Затем в тряпичный мешочек насыпьте теплую соль или песок. Поверх марли положите целлофан, а на него подушечку с солью или песком. Лягте на 30 минут под одеяло. Делать процедуру лучше перед сном. И так, пока не исчезнут боли, а они точно должны пройти. Свои коленные суставы я лечу именно так.

Л. А. Макридина, с. Солтон, Алтайский край

От гастрита — череда и девясил

Хочу поделиться с читателями рецептом от гастрита. Залейте 1 л горячей воды 1 стакан измельченной череды и 1/2 стакана мелко нastруганных корней девясила, кипятите 30 минут на малом огне. Затем долейте кипятка до первоначального объема. Процедите и добавьте в отвар 1 стакан цветочного меда. Покипятите еще 5 минут. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды в теплом виде. Лекарство храните в холодильнике.

И. Н. Емельянов, Красноярск

Если воспалился седалищный нерв...

Этот рецепт излечивает самые тяжелые и хронические формы воспаления седалищного нерва и остеохондроза. Соберите сосновые иглы (особенно полезны иглы, сорванные осенью или зимой), промойте их, отрежьте ножницами корневые части игл и покрошите их на мелкие кусочки. Полный стакан нарезанных игл залейте 3 л воды, поставьте на огонь и с момента закипания держите на огне ровно 30 минут (не больше и не меньше). Снимите с огня, охладите, процедите и пейте отвар вместо воды или чая. Во время лечения этим отваром нельзя употреблять другую жидкость (чай, воду, супы, борщи, есть арбузы и даже помидоры). Если в течение дня выпьете другую жидкость, считайте, что лечение пропало. Для полного излечения нужно выпить ровно 9 л отвара без перерыва в течение 8, 9 или 10 дней.

Х. Х. Цечоев, с. Новый Редант, Республика Ингушетия

Более 400 товаров из шунгита
по очень низким ценам!
Заказывайте:
На сайте: www.schungit.ru
По телефону: 8 906 207-50-75

Крошка для воды от 90 руб

Наборы для массажа от 600 руб

Коврики, наколенники от 399 руб

ООО "Парагель" ОГРН 1051000068492 г.Петрозаводск, ул. Ленсовет, дом 9

Настрой свои биоритмы на хорошее зрение и здоровые суставы
с витаминами «Биоритм» от компании «Эвалар»

Биоритм суставы
Суставы под контролем все 24 часа - днем и ночью!
Утренняя таблетка и крем способствуют предупреждению утренней скованности, поддержанию подвижности и гибкости суставов днем.
Вечерняя таблетка и крем способствуют питанию и естественному обновлению хрящевой ткани ночью.

Биоритм зрение
Зрение под контролем все 24 часа - днем и ночью!
Утренняя таблетка способствует поддержанию остроты зрения днем.
Вечерняя таблетка способствует естественному обновлению тканей глаз ночью.

Свойства рекламируемых БАД подтверждены сертификатами соответствия и указаны в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания (не лечебного действия).

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар»: на Тверской тел. (495) 692-39-11; на Зубовском тел. (499) 246-36-37; на Павелецкой тел. (495) 953-10-87; на Новослободской тел. (499) 973-12-46; на Октябрьской тел. (499) 230-18-71; на Мясницкой тел. (495) 623-33-40; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; справочная «Самсон-Фармед» 994-48-88; а также по тел. 380-00-38; Санкт-Петербург аптечная сеть «Аптеки Невы» 703-45-30; аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 370-40-83, 714-72-72, 346-22-49, 430-61-30, 375-19-19, 301-09-29, 292-00-00, 305-33-33, 635-55-66, 574-07-06, 320-12-53, 003; Барнаул 612-577; Благовещенск 513-333; Владивосток 2-404-404; Вологда 723-031, 519-861, 729-131; Екатеринбург 382-06-18, 321-39-26, 383-62-32; Ижевск 512-239, 454-347, 505-505, 527-292; Иркутск 235-057, 292-569; Казань 299-91-21, 295-90-00; Киров 571-571; Кемерово 539-090, 537-466; Кострома 351-041; Красноярск 227-77-09; Краснодар 255-78-04, 255-44-95; Нижневартовск 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; Нижний Новгород 428-72-21, 271-73-39; Новосибирск 267-85-22, 279-70-80, 221-47-57, 307-24-87; Норильск 463-680; Омск 445-515, 452-824, 253-382; Ростов-на-Дону 273-81-10, 219-41-93; Самара 952-82-11; Саратов 736-288; Смоленск 384-944; Тольятти 800-245; Томск 559-655, 543-999, 516-099; Тула 476-800; Тюмень 482-619; Уфа 292-56-92, 284-11-56, 223-21-60; Чебоксары 571-703, 570-403, 340-405; Челябинск 778-54-58, 232-33-13, 267-50-00; Чита 324-970; Югорск 725-36; Южно-Сахалинск 224-687.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА №281

СОГР № RU.77.99.11.003.E.005264.08.12, СОГР № KZ.16.01.79.001.E.007282.04.12, СОГР № RU.77.99.11.003.E.030614.07.11. БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. РЕКЛАМА

Прошу помощи

Достались болячки от мужа, с которым рассталась

Болею двумя очень нехорошими болезнями — герпесом и папилломавирусом. Достались они от моего гражданского мужа, с которым уже рассталась. В свое время очень любила его, можно сказать, души в нем не чаяла, а он оказался насквозь гнилым. Но прошлого не вернуть, и ничего уже нельзя исправить. Болезни есть, никуда их не деть. У меня очень ослабленный иммунитет. Умоляю, подскажите, как мне быть? Хочу иметь ребенка. Неужели мне этого нельзя? Или можно надеяться, что ребеночек родится здоровеньким? Обращаюсь к женщинам, которым тоже не повезло с мужчинами и которые не побоялись родить ребенка. Здоровеньким ли он родился? Знаю, что эти болезни полностью не излечиваются. Хочу знать правду во что бы то ни стало! Заранее благодарна.

Ирина Иванова, Пятигорск, Ставропольский край

ОСЕНЬЮ ГАСТРИТ ОБОСТРЯЕТСЯ...

Интересно, есть ли счастливые люди, которые полностью излечились от гастрита с повышенной кислотностью? Болею не один год, пила таблетки, отвары и настойки трав — они помогают на время. Но как только наступают осень и весна, начинается обострение и приступы боли. Однажды нашла рецепт избавления от гастрита. Все сделала по рецепту: в 0,5 л водки добавила 1 ст. ложку девясила, настаивала и пила по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. На полный курс надо выпить 1 л этой настойки. Пропила курс, стало легче, но полностью не излечилась. Может, надо повторить? Я похудела на 9 кг. Что делать? Может, кто знает рецепты других настоек?

Валентина Степановна Раднева, Лермонтов, Ставропольский край

ОРТОПЕД ЗАЯВИЛ: «ВЫ НЕЛОВКАЯ...»

Первые признаки миастении были похожи на острое респираторное заболевание. Сначала меня направили к отоларингологу, потом к травматологу-ортопеду. Ортопед заявил: «Вы, наверное, катастрофически неловкая». Потом был гематолог — этот подозревал рак крови. Невролог поставил истерию. Какое-то время диагноз миастения витал в воздухе, пока не попала в реанимацию. Там поставили окончательный вердикт — миастения. Ну и как мне жить дальше?

К. И. Попова, Таганрог

ТАКОЙ ДИАГНОЗ СТАВЯТ ТОЛЬКО МАЛЬЧИКАМ

Сыну 20 лет, учится в институте. У него остеохондроз грудного отдела позвоночника и I стадия болезни Шойермана-Мау. Я об этой болезни даже не слышала. Говорят, такой диагноз ставят только мальчикам. Обращаюсь к родителям тех детей, у которых такие же проблемы с позвоночником: как вы лечитесь? Можно ли делать массаж, ходить на уроки физкультуры? В прошлом году нам отказали в посещении спецгруппы, хотя сын предоставил справки из районной больницы. Заберут ли его с таким диагнозом в армию?

И. В. Богданович, Ростовская обл.

От редакции. Вашего сына в армию не заберут, если будет документально подтверждено то, что сын неоднократно обращался за медицинской помощью и лежал в стационаре.

НЕ ХОЖУ УЖЕ ТРЕТИЙ ГОД

После закрытого чрезвертельного перелома правого бедра со смещением большого вертела развился полиартрит. И все потому, что пришлось долго лежать, не ходила. И сейчас не могу передвигаться — не хожу уже третий год. Кто был в подобной ситуации? Помогите встать на ноги! А может, кто-нибудь пришлет травы? Нужны корни одуванчика, крапива, листья лопуха, конский каштан, листья малины и смородины. Буду благодарна всем, кто откликнется.

Саула Шоповна Рахимбекова, мкрн Гарышкер, д. 18, кв. 49, Талдыкорган, Алматинская обл., Казахстан, 040005

***

Отец серьезно болен лимфогранулематозом, ему 47 лет. В 2011 году началось обострение. Сейчас он в очень тяжелом состоянии находится дома, в больницу ехать отказывается. У него практически пропал голос, сильно похудел, нет аппетита, даже с кровати трудно вставать. Чем и как ему помочь? Может, есть какие-нибудь травы, отвары? Какой должен быть рацион питания?

Юрий, Самара

***

Вот уже 4 года у меня жуткая депрессия. Два раза лежала в психоневрологическом диспансере. Таблетки не помогают. Постоянная тоска, тревога, потеряла интерес к жизни. Мне 61 год, на пенсии, хорошая семья, свой дом, сад, есть огород, но все это не радует. Кто избавился от этого недуга немедикаментозными средствами? Помогите советами, пожалуйста!

Ирина Валентиновна Назарова, Балашов, Саратовская обл.

***

У меня большие проблемы с волосами, даже боюсь расчесываться. Что мне поможет? Трава какая или маски для волос? И еще: подскажите, что это за трава — горец многоцветковый? Руки опускаются от безысходности. Очень жду писем от тех, кто сумел избежать облысения!

Валентина Митрофанова, Магаданская обл.

***

Удалили миому, а вместе с ней матку и яичники. Что теперь делать? Гормональные таблетки пить нельзя (у меня растут усики). И еще меня волнует то, что у меня теперь нет яичников.

Ирина Богданович, Ростовская обл.

***

Кто может выслать наложенным платежом сухих медведок для лечения молодой женщины? У нее двое маленьких детей. Помогите спасти жизнь!

Б. М. Олигова, ул. Гоголя, 32/26, Малгобек, Ингушетия, 386302

***

Может, кто-то из читателей помнит точный рецепт, который был опубликован в «Айболите» в 2001-2003 годах? Нужно пропустить через мясорубку 5 конских каштанов, прокипятить в растительном масле. Сколько его нужно — забыла и как употреблять — не помню.

Любовь Михайловна Заречная, Владикавказ, РСО-Алания

***

Сыну 22 года, у него себорейный дерматит. Около носовых складок и бровей постоянно высыпает, краснеет и зудит. Дважды лежал в больнице, но результатов нет. Помогите советом, как справиться с такой болезнью? Сын стыдится выходить на улицу.

Лариса, пос. Суслонгер, Республика Марий Эл

***

Мы — молодая семья, нам 27 и 30 лет. Свадьбу сыграли два года назад. Друзья и знакомые часто задают один и тот же вопрос: когда у нас появится малыш? Но мы стараемся уходить от ответа, так как и я, и жена — инвалиды. Диагноз у обоих — эпилепсия, правда, разной степени тяжести. У жены эпилептический синдром, а я раз в месяц теряю сознание на несколько секунд. Обращаюсь к тем читателям «Айболита», у которых такая же проблема: можем ли мы родить ребенка и что для этого нужно делать?

P. S. В нашем поселке врачи-гинекологи заявили, что моя жена из-за болезни вообще не может рожать. Женщины, страдающие эпилепсией и родившие детей, жду от вас поддержки и совета!

Николай Колесов, Волгоградская обл.

SOS!

Мне 63 года. Остался один с сыном, ему 3 года 8 месяцев. Мать сына растворилась в пьяном угаре на бескрайних просторах России. Сыну нужна мать, а мне — жена и хозяйка в доме. А где искать такую женщину, не знаю. У нас свой дом, поэтому нужна женщина, согласная на переезд.

Алексей Ермоленко, ул. Светлая, 13, х. Красный Пахарь, Минеральные Воды, Ставропольский край

РАЗНОЕ

Нужны пособия по развитию речи: «Методика обучения глухих устной речи» (под редакцией Ф. Ф. Рау), «Книга для учителя школы слабослышащих» (под редакцией К. Г. Коровина, Москва, 1995 г.), Багрова И. Г. «Развитие речевого слуха у слабослышащих школьников» (М., 1993 г.). У кого-нибудь есть такие пособия? Прошу, пришлите, пожалуйста! И еще нужно пособие для глухонемых — учащихся начальных классов. Пришлите, пожалуйста, они мне очень нужны!

Надежда Васильевна Кукуева, ул. Некрицухина, 84а, Котово, Волгоградская обл., 403801

***

Мне 46 лет. Приятная женщина, но размер ноги у меня 43-й. Не могу в магазинах подобрать обувь. Кто знает, где ее можно заказать, чтобы была красивая?

Светлана Васильевна Г., пр. Победы, 149, кв. 56, Кисловодск, Ставропольский край, 357748

***

Я мать-одиночка. Для нашей семьи наступили трудные дни. Моим детям (дочери 5 лет, сыну — 1 год) нужна одежда и обувь. Размер ноги у дочки — 28-й.

Ольга Юрьевна Веселова, ул. Чапаева, 105, Чистопольские Выселки, Чистопольский р-н, Республика Татарстан, 422958

***

Я пенсионерка, живу в Усть-Каменогорске — это Восточный Казахстан. Город свой люблю, но я осталась совсем одна. Единственный сын служил в Ростове-на-Дону, после демобилизации сразу женился на местной девушке и уже больше 20 лет живет в Батайске. Сейчас он настаивает на моем переезде к нему. Прошу приютить за умеренную плату (максимум на месяц) с конца октября в Азове или пригороде, так как не могу да и не хочу останавливаться в семье сына, пока он будет подыскивать мне жилье.

Анна Васильевна Табакаева, пр. К. Сатпаева, 8-171, Усть-Каменогорск, Восточно-Казахстанская обл., сот. тел. сына 8-961-288-70-82

***

У меня четверо детей — 3 девочки (15, 13 лет и 3 года) и мальчик 8 лет. Скоро родится пятый ребенок — мальчик. Нам очень нужны вещи, игрушки, памперсы, бутылочки, соски. Может, кто-нибудь из жителей Саратовской области подарит нам кроватку и коляску? Буду рада любой помощи!

Оксана Владимировна Баринова, ул. Космонавтов, 19, кв. 29, Энгельс, Саратовская обл., 413121

***

В 2009 году младшая дочь Елена переболела свиным гриппом. Две недели была в реанимации. Когда после комы пришла в сознание, оказалось, что потеряла речь и не может двигаться. Полгода мы боролись за то, чтобы научить дочку ходить. Благодаря московским врачам пошла. Сейчас Лене 5 лет, но до сих не разговаривает, общаемся жестами. Врачи говорят, что будет говорить к 8 годам, если регулярно проходить курсы лечения «Церебрализином», «Кортексином», «Актовегином» и другими препаратами. У нас многодетная семья. Стараюсь, чтобы все были сыты и одеты. Муж держит домашний скот. Очень прошу, помогите Леночке: нужно купить лекарства на очередной курс. В нынешнем году нам таких денег не собрать.

Ольга Николаевна Николаева, ул. Пушкина, 20, кв. 1, Канаш, Чувашия, 429330

От редакции. Документ, подтверждающий, что Елена Бабраковна Абдулзахир, 2006 года рождения, перенесла послегриппозное осложнение и нуждается в стационарном лечении, к письму прилагается.

***

Моему мальчику годик. Живем с ним на детское пособие и подачки от людей. Приходится туговато. Очень переживаю, у ребенка нет одежды. Дорогие читатели «Айболита»! Может, у кого дети выросли и одежда лежит без надобности? Прошу, не выбрасывайте, а вышлите ее на наш адрес временного проживания! Заранее всем благодарна и очень признательна!

Нина Ивановна Тамбовцева, ул. Октябрьская, 50, с. Калиновка, Пачелмский р-н, Пензенская обл., 442100

***

Живем вдвоем с дочкой в сельской местности в доме без внутренней отделки — нет денег. Моя девочка ждет ребенка, отец от него отказался. С моей мизерной зарплатой в 4500 рублей мне их не вытянуть. Нужны вещи и для дочки (44-й размер одежды и 36-й размер обуви), и для малыша. Мне его даже из роддома забрать не в чем. Люди добрые, помогите Христа ради, кто чем может! Не знаем, кто родится — мальчик или девочка. Трижды делали УЗИ, но малыш поворачивался так, что определить пол ребенка невозможно. О том, что беременна, дочка узнала, когда ребенок уже зашевелился. Значит, так Богу угодно...

Марина Николаевна Мищенко, ул. Садовая, 146, с. Донское, Труновский р-н, Ставропольский край, 356170

Кому удалось встать на ноги после инсульта?

В прошлом году перенесла инсульт и до сих пор не могу прийти в себя. Уже дважды лежала в больнице, но все равно не могу нормально ходить, опираюсь на две палочки. Работала бухгалтером, дорабатывалась до главного бухгалтера, почерк был красивым, а сейчас получаются каракули. Правая сторона тела и ноги немеют. Делаю массаж, зарядку, растираюсь — улучшения есть, но очень медленно. Живу в деревне. Прошу совета у тех, с кем случилась такая же беда. Может, вам удалось встать на ноги? Научите и меня. На дорогие лекарства денег нет, живу на пенсию. Мне 75 лет, а пожить еще хочется, пообщаться с внуками и детьми. Недавно выписали из стационара, где пробыла 10 дней. Поставили 10 капельниц и отправили домой — дольше в наших больницах не держат. Очень прошу, помогите набраться сил и тело укрепить!

В. В. Белоглазова, Ставропольский край

В больницу не хожу, хотя болят ноги. Зачем? Всё равно нет денег

Пишу это письмо потому, что со стороны виднее. Я запуталась и не вижу выхода... У меня есть взрослые дети — два сына и дочь. Муж умер 16 лет назад. Мне 63 года, живу одна, пенсия небольшая, и жить очень трудно. Я рано вышла замуж. Муж любил выпить, всю жизнь промучилась. Сидела дома с детьми. Жили в деревне — там не было садика, поэтому работать пошла поздно, когда смогли уехать оттуда. Все бы ничего, да после смерти мужа старший сын стал выпивать. Что только не делала, пока были деньги (я работала на рынке продавцом)! Дважды кодировала, чем только не поила, и в больнице под капельницей лежал — ничего не помогало. Уже 5 лет сын нигде не работает, живет один — в свое время не женился, а сейчас ему уже 44 года, и он не думает о семье. Пока у меня было здоровье и я работала, было полегче, сейчас живем на мою пенсию. В больницу не хожу, хотя ноги болят. Зачем? На лекарства все равно нет денег. Даже рецептами из «Айболита» не могу воспользоваться по той же причине. За прилавком стоять не могу из-за больных ног. Хотела пойти работать сторожем или вахтером в садик, но кто возьмет? Да еще стала плохо слышать, а слуховой аппарат приобрести не могу. Дочь немного помогает, но у нее своя семья, слава Богу, муж хороший. Средний мой сын сердится на старшего за то, что тот не работает, и не хочет помогать. Подруг у меня нет. Муж меня сильно ревновал, нигде нельзя было задержаться — сразу начинались подозрения, крики. Я с работы бежала домой, еще нужно было и в магазин успеть, пока муж был на работе. После 20 лет такой жизни осталась одна, не до подруг было...

Живу сама по себе в четырех стенах. «Айболит» очень люблю, почитаешь — легче становится, ведь некоторым читателям еще тяжелее, чем мне. На рынок не хожу — без денег там нечего делать. А суставы лечу так: одно яйцо заливаю уксусом, настаиваю, потом добавляю маргарин и делаю мазь — ею и натираю колени. Этот рецепт для меня доступен. Вот так и живу.

...После смерти мужа замуж не вышла. Сначала хотелось пожить одной, отдохнуть от пьянок и ругани, а потом привыкла, да и как-то не получилось. Что делать и как жить дальше, не знаю. Надоело полуголодное существование, жить не хочется. Может, что-то посоветуете? Со стороны все видится по-другому. Живу в далекой Сибири. Редко встречаю письма из наших краев, но все равно надеюсь, что мое письмо кто-то прочтет. Адрес свой не пишу — городок у нас небольшой, не хочу, чтобы обо мне судачили за спиной.

Катерина, Иркутская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

У МОЕГО БРАТА БЫЛИ ШИШКИ...

Для Натальи Ивановны Апанович из Ростовской обл., автора письма «Что делать с этими нарывами? Шишки размером с яйцо!» («Айболит» №8 за 2012 г.).

У моего брата вокруг шеи были шишки, думали, что они его задушат. Помогли отруби (но не дерть) — они долго держат тепло. Нужно кипятком залить отруби и, как только они распарятся, переложить в мешочек (мы использовали чулок) и держать на шишках, пока они не созреют. Как только из них начнет выходить вся гадость, можно прикладывать капустный лист, смазанный сметаной. Капуста снимет воспаление. Вскрывать шишки нельзя — они, как чирьи, будут появляться в разных местах. Пусть вам поможет Бог и мой рецепт!

А. Ж., Новочеркасск, Ростовская обл.

Часто болит голова? Попробуйте, не снимая, носить на шее нитку желтого янтаря.

ПОПРОБУЙТЕ МАЗАТЬСЯ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

Для Е. Ф. Агеевой из Краснодара, автора письма «У меня завелись клещи, держала в комнате цыплят» («Айболит» №5 за 2012 г.), и для Татьяны из Ростовской обл., автора письма «Ведь съедят меня эти твари!» («Айболит» №15 за 2012 г.).

Когда у моих кур завелись клещи, я курам под крыльями мазала растительным маслом. Тогда клещи не могут дышать и погибают. Попробуйте смазывать маслом голову и тело, но сразу не смывайте. Может, и вам поможет.

Ю. З. Ревенко, Тольятти, Самарская обл.

С ДЕРМАТОЛОГОМ Я НЕ СОГЛАСИЛАСЬ: ТО БЫЛА НЕ ЧЕСОТКА

Для Татьяны из Ростовской обл., автора письма «Ведь съедят меня эти твари!», у нее клещи или вши («Айболит» №15 за 2012 г.).

Мне 64 года. Несколько лет назад у меня была похожая ситуация. Врач-дерматолог поставил диагноз чесотка, но я с ним не согласилась. Поначалу тоже пользовалась серной и другими мазями от кожных болезней и спреем «Спрегаль» — бесполезно. Днем ничего не беспокоило, но, как только ложилась спать, все тело начинало нестерпимо зудеть, начинали ползать какие-то мурашки. Тогда купила в аптеке марганцовку, кипятила воду, отстаивала ее до теплого состояния, сливала в другую посуду, а осадок выливала. Каждый вечер перед сном наливала в таз немного этой воды (если была холодной, чуть подогревала), добавляла в нее марганцовку, смачивала марлю, слегка отжимала и натирала все тело. Надевала ночнушку из светлой льняной материи — и в постель. Через неделю почувствовала небольшое облегчение, могла ночью хоть немного поспать. Еще пользовалась дегтярным мылом (продается в магазинах и аптеках). Голову мыла (и по сей день мою) шампунями «Ромашка» и «Черная смородина», а в бане моюсь специальным детским мылом (продается в аптеке, обладает антисептическим действием).

Как-то в райцентр приезжали московские врачи. Я прошла у них платное компьютерное обследование. Диагноз чесотка, который мне поставил наш местный дерматолог, оказался ошибочным. Мне порекомендовали купить в аптеке таблетки «Летизен» (сразу на 3 месяца 10 упаковок по 10 таблеток в каждой). Я принимала их строго по рекомендации московских врачей, у которых прошла обследование, — ежедневно по 1 таблетке 1 раз в день строго в одно и то же время суток (можно вечером) в течение трех месяцев. Уже через 2 недели могла спокойно спать всю ночь, меня ничего не беспокоило, зуд прекратился. Для наружного применения покупала в аптеке «Фенистил гель». Эти оба препарата у меня до сих пор хранятся в аптечке. Совсем не пью сырую воду, только охлажденную кипяченую, отстоявшуюся от всех примесей. Еду готовлю только на заранее прокипяченной воде, не ем свинину и соленое и копченое сало. Свежее сало пропускаю через мясорубку, топлю его, а потом использую для приготовления пищи. Сладкого ем в меру, не пью никакие спиртные напитки, а также газировку. У меня в рационе присутствует свежая рыба, мясо индейки, говяжья печень, из молочных продуктов — творог и кефир, иногда пью молоко, но чаще с чаем. Ем чеснок — по 1 дольке, даже зубы им иногда протираю. Фрукты и овощи в моем рационе круглый год. Картошкой сильно не увлекаюсь, так как крахмал действует на слух, а я уже на протяжении многих лет пользуюсь слуховым аппаратом. За всю жизнь на больничной койке была всего один раз. В последнее время больше доверяю народной медицине.

М. Н. Берко, Красноярский край

Если молодая девушка страдает от угревой сыпи на лице, надо во время мытья головы протирать лицо мокрыми волосами.

Приезжайте в Кисловодск! У нас вам будет лучше, чем дома

Для Валентины из Белгородской обл., автора письма «Убила бы мужа, если бы не боялась, что посадят» («Айболит» №13 за 2012 г.).

Не берите грех на душу! Гоните эти мысли из головы. Сейчас вам плохо, а если совершите преступление, будет еще хуже. Это не выход. К сожалению, во многих семьях мужчины пьют и превращаются в противных, грязных хряков, от которых хочется избавиться. Конечно, со стороны все кажется гораздо проще, но я попробую предложить вам выход. Вы пенсионерка, значит, свободны в передвижении. Приезжайте ко мне в Кисловодск. Я живу с мамой, у нас большая квартира, и нам нужен хороший, добрый человек, который всегда будет рядом. Мама старенькая, ей трудно одной, а меня подолгу не бывает дома. Думаю, у нас вам будет лучше, чем каждый день видеть пьяного мужа, а уж тем более вынашивать такую жуткую мысль. Приезжайте! Вряд ли вам удастся вылечить уже немолодого человека. А вот дать ему возможность понять, что без вас он пропадет, можно. Оставьте его ненадолго, может, он поймет, что живет неправильно. В общем, приглашаю вас, подумайте и решайтесь.

Наталья Борисовна Евстифеева, пр. Победы, 124, кв. 39, Кисловодск, Ставропольский край, 357701

Стихи наших читателей

КРУГОВОРОТ

Мир бездорожья, грязных ям
Не нужен. Никому
не нужен...
Стремится маленькая лужа
Навстречу к белым облакам.
Пригреет солнце
свысока —
Она с успехом испарится,
Вольется в эти облака
И улетит к своим зарницам.

Я ЕЩЁ ПОЖИВУ, ЛАДНО?

Мне гордиться уже нечем.
Время жадно метет в кучу:
Красоту, чистоту, вечер,
Тот, в котором была
лучшей.
Только эта любовь к миру
Зацепилась в душе тайной
Настроенье кричит:
«Вира!»
Даже если дела «майна».
А в лесу зелень прет выше.
Под ногами хрустят палки.
Крот из норки своей
вышел —
Он слепой. Мне его жалко.
Подбираюсь к нему ближе —
Спинку выгнул,
грызет жадно.
Боже мой, я весь мир вижу!
Я еще поживу, ладно?

ГРОЗА

Этой ночью гроза
не смолкает,
До рассвета нарушен покой.
Захотелось сказать:
« Я живая...
И мне больно
и страшно порой».
Показалось, судьба меня
бросит —
Словно мачеха, бродит,
ворчит,
И колдует, и холодно просит
Сдать вахтеру
от счастья ключи.
Но получено чудо —
прощенье:
Мой мужчина вернулся
домой.
Возвращенье...
И пачка печенья —
Та, что мы не доели
с тобой...

Наталья Оканчиц, Михайловск, Ставропольский край

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Муж откашляться не мог: внутри всё хрипело и клокотало...

Для Сергея Анатольевича из Иркутской обл., автора письма «У отца в груди скапливается мокрота, не может ее откашлять» («Айболит» №16 за 2012 г.).

Читала ваши письма — и первое, и второе — и очень вам сочувствую, потому что сама прошла через такие испытания. У мужа была болезнь Паркинсона. Он очень быстро оказался прикованным к постели, и это длилось почти 5 лет. Пока могла, справлялась сама, а потом нанимала людей — приходили дважды в день, пересаживали мужа в инвалидную коляску, и он часа по два сидел в ней. Вот поэтому у него не было пролежней. Каждое утро сажала мужа в постели и протирала спиртом спину и ягодицы. Давала разные слабительные — таблетки, магнезию, касторку, а последние два года через день-два делала клизму. Мокрота у мужа стала скапливаться где-то за год до смерти. Откашляться он не мог, в груди все хрипело и клокотало. Никакие таблетки не помогали, муж постоянно захлебывался и водой, и едой. Как и ваш отец, мой муж был военным пенсионером, очень надеялся выздороветь. Несколько раз пытался подняться с кровати, но падал. Потом он стал все хуже и хуже разговаривать — атрофировались мышцы в корне языка. С большим трудом понимала его речь. Сергей Анатольевич, думаю, вы ничем не сможете помочь своему отцу, лучше поберегите свое здоровье. Вы пишете, что у вас дрожат руки. Советую провериться у эндокринолога. Возможно, у вас не все в порядке с щитовидкой. Желаю вашему отцу здоровья, а вам и здоровья, и огромного терпения.

Надежда Николаевна, Морозовск, Ростовская обл.

... И ГИПЕРТОНИЯ ОТСТУПИТ

Многие люди чувствуют приближение изменений погоды. И это не сверхспособности. Это нарушение артериального давления. Известно, что особую опасность представляет высокое артериальное давление, или гипертония. Специально для людей, страдающих высоким давлением, ученые разработали А/Д НОРМУ.

А/Д НОРМА обладает выраженным гипотензивным действием. В её составе содержатся два мощнейших компонента: арония черноплодная и экстракт боярышника. Издавна эти растения славятся способностью снижать давление. На сегодняшний день ученым удается не только сохранить их целебные свойства, но и приумножить. В каждой таблетке А/Д НОРМЫ содержится оптимальное количество активных веществ для ощутимого эффекта. Арония черноплодная оказывает гипотензивное действие, укрепляет стенки сосудов, очищает их от различного рода отложений. Экстракт боярышника улучшает работу сердца, регулирует деятельность сосудов головного мозга и успокаивает нервную систему.

Чтобы добиться стойкого и долгосрочного результата в борьбе с гипертонией, рекомендуется пропить курс А/Д НОРМЫ — он длится 1-2 месяца. Удобно и то, что на курс зачастую хватает одной упаковки.

В линейке средств от гипертонии также представлена А/Д НОРМА Форте. Ее формула обогащена магнием и калием. А/Д НОРМА Форте предназначена для людей, у которых гипертония проявляется на фоне выраженных проблем с сердцем. Калий и магний играют активную роль в здоровье сердечно-сосудистой системы.

А/Д НОРМА и А/Д НОРМА Форте помогают взять давление под контроль.

А/Д НОРМА ОБЛАДАЕТ ВЫРАЖЕННЫМ ГИПОТЕНЗИВНЫМ ДЕЙСТВИЕМ

Телефон «горячей линии»: 8-800-333-10-33

Спрашивайте в аптеках!

(звонок по России бесплатный. Часы работы: пн-пт - 09.00-19.00; сб - 10.00-19.00; вс. - выходной)

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СГР № RU.77.99.11.003.Е.009748.04.11 от 11.04.2011 г. СГР № RU.77.99.11.003.Е.046416.11.11 от 10.11.2011 г.

www.riapanda.ru

Какая соль лучше?

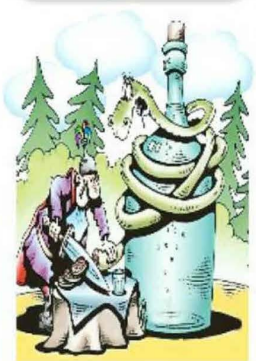
* **Обычная поваренная** подходит для солений, маринадов и других заготовок. Ее добавляют и в тесто для выпечки, в обычных блюдах поваренную соль лучше не использовать. Особенно если она крупного помола — плохо растворяется и хуже очищена.

* **Йодированная соль** — идеальна для повседневного использования. Она обогащена йодом, которого так не хватает многим людям. При его недостатке возникает риск заболевания щитовидной железы.

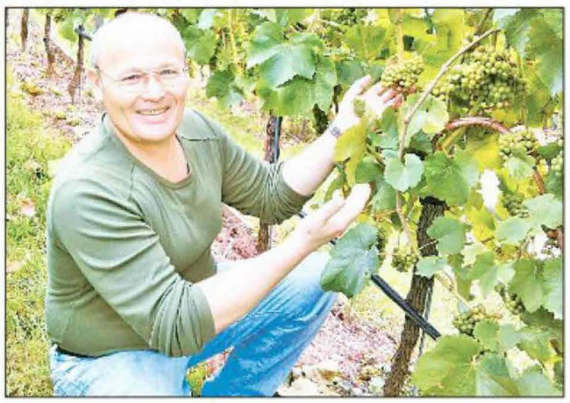
* **Гипонатриевая соль** — с пониженным содержанием натрия. Ее рекомендуется использовать страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, почек и склонным к лишнему весу.

* **Черная** — эта соль содержит йод, калий, серу, железо и другие вещества, а содержание натрия в ней ниже, чем в обычной поваренной. Она действует как легкое слабительное средство. Но у нее легкий яичный привкус, спрятать который при приготовлении блюд не всегда удается.

* **Соль с травами** — в ней меньше натрия, чем в обычной, а травы придают пище особый аромат. Но еду ею нужно солить только в тарелке.



ТОЛЬКО НАШ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ТАК ВЫПИТЬ, ЧТО ПОТОМ ДВА ДНЯ НА ЕДУ СМОТРЕТЬ НЕ ХОЧЕТ...



■ ВИНОГРАД ПОЛЕЗЕН ПРИ БОЛЕЗНЯХ СЕРДЦА — В НЕМ МНОГО КАЛИЯ.

■ И ЕЩЕ ЭТА ЯГОДА СНИЖАЕТ ХОЛЕСТЕРИН И УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЕЧНЫЕ МЫШЦЫ.

■ 10 ВИНОГРАДИН В ДЕНЬ СНИЖАЮТ ДАВЛЕНИЕ И ВЫВОДЯТ ИЗ БОЛЬНЫХ СУСТАВОВ МОЧЕВУЮ КИСЛОТУ.

Сам себе доктор — *Прикинь на себя*

Целебные варенья и соленья

ВАРЕНЬЕ ИЗ РЕДЬКИ

От кашля и мочекаменной болезни. 1 кг натертой на крупной терке черной редьки ошпарьте в дуршлаге кипятком. Сварите сироп: на 1 л воды 1 кг сахара и 1 стакан меда; снимите пену. В сироп выложите редьку и дробленые орешки — миндаль или грецкие — по вкусу. Проварите на слабом огне 3 минуты. Горячее варенье разлейте в горячие стерильные банки и сразу же закатайте.

...ИЗ ЛИМОНА И МОРКОВИ

При гипертонии, увеличении щитовидки. 1 кг мелкой длинной моркови сварите, очистите. Нарежьте кружками и пересыпьте 1 кг сахара. С лимона снимите всю корку и отварите ее в кипящей воде. Когда остынет, порежьте и добавьте к моркови с сахаром, проварите 2-3 минуты. Мякоть лимона без косточек порежьте, добавьте к моркови и доведите до кипения, снимите всю пену.

...ИЗ ЧЕРНОПЛОДНОЙ РЯБИНЫ

При гипертонии, для снижения уровня холестерина и сахара в крови, при ревматизме, заболеваниях печени, почек. 1 кг ягод черноплодной рябины варите с 1 кг кислых порезанных яблок в небольшом количестве воды до мягкости. Протрите через сито и всыпьте в пюре сахар — на 1 л массы 300 г. Варите 3-5 минут. Можно добавить по вкусу дробленый миндаль. Сразу же закатайте.

КОМПОТ ИЗ СВЁКЛЫ

При упадке сил, пониженном гемоглобине, анемии. На 1 кг темной свеклы — 250 г сахара, 2-5 бутончиков гвоздики, кусочек палочки корицы, кусочек лимонной корки, лимонный сок — все по вкусу.

Очищенную сырую свеклу нарежьте кубиками или полукольцами и залейте кипящей водой. Добавьте остальные ингредиенты и варите до готовности. В самом конце влейте сок и сразу же закатайте.

МОРКОВЬ С ЛУКОМ

При простуде, малокровии, ухудшении зрения, упадке сил. Мелкие очищенные морковь и лук нарежьте кольцами, уложите слоями в стерильные банки, залейте кипящим рассолом и сразу же закатайте. Переверните вверх дном и укутайте.

Рассол: на 1 л воды — 50 г сахара, 30 г соли, 1 ст. ложка лимонной кислоты, 1 ст. ложка семян тмина или кориандра, эстрагон.

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ

Нормализует ритм сердца, улучшает кровоснабжение мозга, повышает иммунитет. 1 кг молодых кабачков или патиссонов с мелкими зернами, 1 лимон с коркой, 1 красный сладкий перец, 1 пучок базилика, 0,5 л растительного масла без запаха, 0,5 л 9%-ного яблочного уксуса, 1 ст. ложка соли, перец чили молотый.

Кабачки очистите от кожуры, нарежьте кольцами толщиной в 0,5 см. Уксус смешайте с 1 л воды, посолите и вскипятите. Положите туда же кабачки и прокипятите 2 минуты. Затем достаньте и обсушите. Нарежьте лимон с коркой, перец крупными, мельчите базилик. Кабачки обжарьте в масле, добавив перец. Разложите по банкам обжаренные кабачки, пересыпая каждый слой лимоном, перцем и базиликом. Масло смешайте с маринадом и влейте в банки. Стерилизуйте банки 10 минут и сразу же закатайте.

Не навреди

ОТ ХОЛОДНОГО ЧАЯ ОБРАЗУЮТСЯ КАМНИ

Холодный чай небезопасен для здоровья, так как способствует образованию в почках камней-оксалатов (это соли щавелевой кислоты).

По мнению урологов, для людей, склонных к образованию камней в почках, холодный чай является самым вредным напитком. Злоупотребление чаем, чрезмерное потение и обезвоживание организма летом повышают риск развития мочекаменной болезни. По сравнению с женщинами мужчины в 4 раза больше склонны к образованию камней. В группу риска входят люди в возрасте от 40 лет, женщины во время климакса и те, кому удалили яичники. При склонности к образованию камней надо реже питаться продуктами, содержащими большое количество оксалатов: это шпинат, шоколад, ревень, орехи, красное мясо. И еще недосаливать пищу и выпивать несколько стаканов воды в день. Полезны молочные продукты — они снижают выделение оксалата.

ЛЮБИТЕЛИ «ОЗДОРОВИТЬСЯ» ПРИНИМАЮТ УКСУС

Чем это опасно? После каждого приема пищи 3 раза в день некоторые любители оздоровиться принимают слабый раствор яблочного уксуса (2 чайн. ложки на стакан теплой воды). Считают, что это улучшает пищеварение, ускоряет обмен веществ. Чем это опасно? При пищеварении желудок вырабатывает соляную кислоту. Она особенно необходима для переваривания белков (мяса, рыбы, бобовых). Если вы едите любую другую пищу, делать сок еще кислее бессмысленно, это приведет к регулярному несварению пищи. Желудок просто начнет переваривать сам себя, а это грозит гастритом и язвой желудка.

Болят суставы?

* Залейте 1 ст. ложку овсяных хлопьев 1 стаканом кипятка, тщательно перемешайте и прикладывайте в виде компресса к больным суставам на 30 минут.

* Залейте 1 ст. ложку корня дягиля 200 мл кипятка, настаивайте 15 минут, процедите и несколько раз в день натирайте настоем суставы.

* Натрите на терке редьку и отожмите сок. 3 ст. ложки сока смешайте с 2 ст. ложками меда, 1 ст. ложкой водки и щепоткой соли. Полученной смесью растирайте больные суставы.

* Залейте 1 чайн. ложку листьев брусники 1,5 стакана кипятка, настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день.

* Без ограничения пейте чай с яблоками и молоко с плодами вишни.

Скорая помощь от природы — *Рецепты народной медицины*

Репчатый лук

ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ, СЕРДЦА И ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА СВЕЖИЙ СОК ЛУКА ПРИНИМАТЬ НЕЛЬЗЯ!

* **Репчатый лук обладает мочегонным свойством.** Залейте 2-3 измельченные луковицы 1 стаканом теплой воды, настаивайте 8 часов, процедите. Пейте по 1/4 стакана настоя 3 раза в день.

* **Для изгнания глистов** съедайте натощак 2-3 средние луковицы. Или 1 луковицу залейте 1 стаканом теплой воды и настаивайте 7-8 часов. Пейте натощак по 1/2 стакана настоя. Курс лечения — 3-4 дня.

* **При скудных менструациях** снимите шелуху с 1 кг репчатого лука, залейте 2 стаканами крутого кипятка, варите на медленном огне 15-20 минут, остудите и процедите. Пейте утром натощак по 1/2 стакана за 1 прием в течение 2 недель.

* **При растяжении связок** очистите 1 головку лука, мелко нарежьте, добавьте немного сахарного песка, хорошо размешайте. Наложите смесь толстым слоем на салфетку, затем на больное место и закрепите. Меняйте компресс на свежий 1 раз в сутки.

* **При ушибах, особенно колена,** разрежьте пополам 1 луковицу, на каждую половинку капните по 1 капле дегтя и наложите половинки лука на больное место.

* **При гипертонии** съедайте 1-2 свежие луковицы в день.

* **При атеросклерозе**, особенно при склерозе мозга, репчатый лук натрите на терке, отожмите. Смешайте по 1 стакану лукового сока и меда. Все хорошо размешайте. Если мед засахарился, то слегка подогрейте его на водяной бане. Принимайте по 1 ст. ложке смеси за 1 час до еды 3 раза в день или через 2-3 часа после еды.

* **При диабете** залейте 2-3 измельченные луковицы 2 чайн. чашками теплой воды, выдержите 7-8 часов, процедите. Пейте по 1 кофейной чашке настоя перед едой 3 раза в день.

* **При ревматизме** наложите кашицу свежего тертого лука на больные места.

* **Для быстрого созревания фурункула** и отхождения гноя наложите на больное место теплую луковую кашицу и прибинтуйте. Повязку меняйте 2 раза в день.

* **Для очищения нарывов и фурункулов** разотрите 2 части печеного лука и 1 часть натертого хозяйственного мыла, хорошо перемешайте. Прикладывайте пластырь на больной участок несколько раз в сутки.

* **Для удаления мозолей** сложите луковую шелуху в банку и залейте столовым уксусом так, чтобы шелуха была покрыта им полностью. Закройте горлышко банки компрессной бумагой и завяжите, оставьте при комнатной температуре на 2 недели. Затем извлеките шелуху, дайте стечь уксусу и слегка просушите. Положите слой шелухи толщиной в 2-3 мм на мозоль, кожу вокруг смажьте вазелином или другим жиром, завяжите на ночь. Утром, распарив ногу, осторожно, без усилий, соскоблите мозоль. Если мозоль не сошла, процедуру повторите.

* Вымачивайте луковую шелуху в уксусе 2 недели. Наложите на мозоль слой шелухи в 1-2 мм и завяжите. Делайте процедуру на ночь. Повторяйте несколько раз.

* Очистите луковицу, разрежьте пополам, положите в стакан, залейте уксусом и поставьте в теплое место на сутки. Затем выньте лук и прикладывайте к мозоли по пластинке 2 раза в день — утром и вечером, завязывая тканью.

* **На бородавки** наносите кашицу тертого лука 1 раз в день.

P. S. При болезнях печени, сердца и повышенной кислотности желудочного сока свежий сок лука принимать нельзя!

Пригодится

При истощении пропустите через мясорубку по 300 г инжира, кураги, изюма и ядер грецких орехов, один большой лимон с кожурой, добавьте 300 г меда. Принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день за 30 минут до еды.

При слабом сердцебиении измельченную луковицу среднего размера залейте 70%-ным спиртом в соотношении 1:10, настаивайте 3 суток в теплом месте. Процедите и принимайте по 15-20 капель с водой 3 раза в день перед едой.

При воспалении горла добавьте 1/4 чайн. ложки порошка куркумы и щепотку соли в стакан теплой воды и полощите горло 4-5 раз в день — очень эффективно.

При первых симптомах гриппа очистите несколько долек чеснока, натрите их на терке. Полученную кашицу смешайте с липовым медом в пропорции 1:1 и ешьте перед сном по 1 ст. ложке, запивая теплой водой. Лечитесь так до полного исцеления.

Овощ с секретом

Ученые назвали картофель самым дешевым и полезным продуктом. А диетологи советуют употреблять его 2 раза в день. Картофель в мундире содержит клетчатки в 5 раз больше, чем средний банан, и витамина С в 3 раза больше, чем авокадо. И еще в картофеле селена больше, чем в семечках и орехах.

КАРТОШКОЙ ЛЕЧАТ ГЕМОРРОЙ

Многие сельские жители картошкой лечат геморрой, делая из клубня картофельные свечи.

* Свеча должна быть в диаметре до 1,5 см, а в длину 3-5 см, поверхность должна быть гладкой. Ее вводят в задний проход на несколько часов, лучше всего такую процедуру проводить на ночь. Некоторые люди смазывают картофельную свечу медом, подсолнечным маслом. Чтобы свеча лучше проходила при вводе, лягте на бок. Утром картофельная свечка выйдет вместе со стулом.

* Другой способ лечения геморроя картошкой. Картофель нужно натереть на терке и кашицу приложить к геморроидальным узлам, закрепить лейкопластырем.

Картофель в мундире содержит в 5 раз больше клетчатки, чем средний банан, и в 3 раза больше витамина С, чем авокадо. И еще в картофеле больше селена, чем в семечках и орехах.

КОЖУРА ТОЖЕ СЕРДЦУ ПОМОЖЕТ

В картофельной кожуре содержится уникальное сочетание калия и цинка, способствующее правильной работе сердечно-сосудистой системы. На глубине 2-4 мм под кожурой соланина в 5-10 раз больше по концентрации, чем в мякоти, и больше витаминов, кроме витамина В и каротина — они в основном сосредоточены в сердцевине клубня.

Известные способы приготовления картофеля практически сводят на нет всю его пользу, так как именно самые полезные части обычно срезают. Согласно последним исследованиям, срезая верхний слой картофеля, мы лишаем нашу пищу ферментов картофеля, и он становится плохо усвояемым. Клейстерная масса сохраняет кровь и в виде различных отложений, уплотнений и даже опухолей откладывается в различных частях тела.

«ЧЁРНОЕ» ПЮРЕ

Это неблагозвучное пюре тоже получают из картофельной кожуры. С чистых, неповрежденных, хорошо вымытых щеткой клубней толстым слоем счищают кожуру, пропускают через мясорубку и заливают кипятком, чтобы только прикрыть картофельную массу. Кипятят 1-2 минуты, настаивают в тепле 7-10 минут. Такое пюре — это концентрированная смесь всех лечебных веществ клубней картофеля. По вкусу оно мало напоминает любимое всеми картофельное пюре, зато лечебные свойства его огромны. Такое пюре хорошо выводит из организма «застоявшийся» в разных тканях крахмал и другие «шлаковые» образования, нормализует обменные процессы, пищеварение, быстро снимает аллергию и отечность. Рекомендуется при варикозе, варикоцеле, геморрое, диатезе, артритах, опухолях, нарывах, мокроте в бронхах.

СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА ИЗ РОСТКОВ

Для получения спиртовой настойки вымойте ростки картофеля (обычно прорастающие в зимний период и к весне во влажном подвале, где хранится картофель) и засыпьте доверху в 2-3-литровую банку. Затем залейте спиртом (водкой, самогоном) и поставьте в теплое темное место на 2 недели. После этого состав готов.

Такую настойку втирайте в больные суставы при артритах (полиартритах), а при простудных заболеваниях — в грудь и под лопатку.

БОЛИТ ГОРЛО — СДЕЛАЙ ИНГАЛЯЦИИ

Для ингаляции лучше брать мелкий картофель (годится с ростками и даже картофельные очистки). Варите его в небольшом количестве воды, чтобы пар шел от картофеля, а не от воды, до появления картофельного запаха. Можно добавить в емкость 2 таблетки валидола. Накрывшись с головой большим полотенцем или пледом, наклонитесь над кастрюлей, чтобы пар попадал на лицо, и вдыхайте пар носом и ртом в течение 10-15 минут. После ингаляции сразу же лягте в постель, чтобы не охладиться. Если горло воспалилось сильно, можно проводить процедуру утром и вечером.

Т. С. Колдина,
терапевт,
врач первой категории

В 30 лет обнаружили в почках оксалатные камни. Избавил от них изюм с перцем

АЙБОЛИТ

Мочекаменная болезнь не давала покоя — камни периодически выходили, да еще с такой сильной болью! Хорошо, что урологи сейчас научились камни дробить и растворять, а тогда мне оставалось лишь терпеть и мучиться. В больницах лежала часто, так что на страдания моих коллег по несчастью насмотрелась. По всем знакомым и незнакомым искала я средства. Однажды наткнулась на странный рецепт. Он пролежал у меня долго, прежде чем решила его на себе испытать. Да и то лишь потому, что простой и, на мой взгляд, безвредный. А заключается лечение в следующем. Надо купить изюм, вынуть из него косточки, вложить в него по горошинке черного перца. В первый день за 30 минут до еды, тщательно пережевав, надо съесть одну изюминку с перцем, во второй — две изюминки. И так довести до 10 штук в день. Потом наоборот — каждый день уменьшать, пока снова не дойдешь до одной изюминки. Перец в сочетании с изюмом рассасывает почти все виды камней, выводит их из почек и, кстати, лечит и другие заболевания печени и почек. Как ни трудно в это поверить, на собственном опыте убедилась, что это правда. После курса лечения почки мои болеть перестали. Уже много лет я о них не вспоминаю. Еще этот рецепт давала своим знакомым — результат отличный. Советую всем, у кого проблемы с почками, воспользоваться моим рецептом — не пожалеете.

М. В. Курадинова, Уфа

Сладкие процедуры для гладких пяточек

АЙБОЛИТ

Сухая кожа на пятках мне доставляла много неприятностей, особенно весной и летом, когда приходилось целыми днями работать на даче. К вечеру пятки болели и горели огнем, сухая кожа трескалась. Никакие кремы не помогали. Случайно наткнулась на рецепт, который избавил меня от страданий. Вот как лечилась. В тазике с теплой водой разводила 1 ст. ложку соды и 1 ст. ложку хозяйственного мыла и держала в воде стопы 20 минут, после чего насухо вытирала. Затем смешивала 2 ст. ложки меда и 1 чайн. ложку манки и этой густой смесью растирала пятки, чтобы снять огрубевшую кожу. На каждую пяточку не жалела пяти минут, после чего обтирала ее влажным полотенцем. После этого разминала в кашицу спелый банан, прикладывала к пятке, прибинтовывала, надевала носки и держала такой компресс час-полтора. Напоследок мыла ноги ромашковым настоем и смазывала жирным кремом. После 5 процедур пятки становились как у младенца. За лето я несколько раз проводила такое лечение и к осени забыла о своих проблемах.

И. В. Проскурякова,
Новосибирская обл.

Как за три дня поднять гемоглобин в крови

АЙБОЛИТ

Нужно купить на рынке 900 г постной говядины, разделить строго по 300 г, порезать на мелкие кусочки и сложить в 700-граммовые банки (получится 3 банки по 300 г мяса). Накрыть жестяной крышкой и поставить на водяную баню так, чтобы вода доходила до плечиков банки. Кипятить на слабом огне час, потом слить сок (мясо можно использовать для приготовления блюда) и выпить теплым. И так делать 3 дня. Этого достаточно, чтобы гемоглобин пришел в норму. Рецепт проверила на себе.

Л. Ф. Сивова,
Волгоград

Чтобы вес набрать

* Приготовьте белковый коктейль: пачку творога разомните в стакане сливок, добавьте 2 ст. ложки варенья или меда и хорошо перемешайте.

* Рецепт высококалорийного кофе с шоколадом: смешайте в миксере немного натурального кофе, 1 чайн. ложку натертого шоколада, 1 чайн. ложку сахара, 1 ст. ложку сливочного масла и 100 г теплого молока.

* Ешьте натощак инжир с миндалем (можно на 2 часа замочить в молоке).

* Поднимают аппетит салат из свежей капусты, кислые яблоки, свекла, настой мяты.

* Утром натощак выпивайте стакан теплой воды с лимонным соком.

* 1 ст. ложку толченых семян пажитника залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа и пейте по винной рюмке 4 раза в день перед едой.

* Смешайте 200 г порошка листьев крапивы двудомной, 100 г порошка корней дягиля и 300 г сахарной пудры и принимайте по 1 чайн. ложке, размешав в 1/2 стакана молока, 3 раза в день до еды.

■ ПРИ БОЛЯХ В СЕРДЦЕ СЪЕШЬТЕ ПОЛОВИНКУ ДОЛЬКИ ЧЕСНОКА, ЗАЕДАЯ ЕЕ МАЛЕНЬКИМ КУСОЧКОМ ХЛЕБА, И БОЛЬ БЫСТРО ПРОЙДЕТ.

■ ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА НА НОЧЬ ПОЛЕЗНО ВЫПИТЬ СТАКАН СЛАДКОЙ ВОДЫ ИЛИ МОЛОКА.

■ ПРИ ГЕРПЕСЕ СНИМИТЕ ПЛЕНОЧКУ С ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЫ СВАРЕННОГО ВКРУТУЮ КУРИНОГО ЯЙЦА И ПРИЛОЖИТЕ ЛИПКОЙ СТОРОНОЙ К БОЛЯЧКЕ — ОНА БЫСТРО ЗАЖИВЕТ.

■ МУЧАЕТ ИЗЖОГА? ПЕРЕЖАРЬТЕ ГРЕЧКУ ДО ТЕМНО-КОРИЧНЕВОГО ЦВЕТА. ИЗМЕЛЬЧИТЕ, ПРОСЕЙТЕ, ПРИНИМАЙТЕ НА КОНЧИКЕ НОЖА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ЛЕНИВОМУ КИШЕЧНИКУ, СМЕШАЙТЕ 100 МЛ ЛУКОВОГО СОКА СО 100-150 МЛ СОКА СВЕКЛЫ, ДОБАВЬТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ЛИМОННОГО СОКА И ПРИНИМАЙТЕ ПО 30 МЛ, РАЗВЕДЯ В 1/2 СТАКАНА ВОДЫ, 3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Уроки жизни

От диет я отказалась, они вредят здоровью...

ЕЛЕНА ВОРОБЕЙ,
актриса:

— Однажды сидела на яблочно-морковной диете (1,5 месяца ела только яблоки и морковь). Скинула 6 кг. Ходила худой красоткой, но стали болеть зубы. Когда пришла к стоматологу, которого навещаю регулярно, он ахнул. Сказал, что в первый раз видит, чтобы зубы испортились так сильно. В итоге поставил больше 10 пломб. Теперь, чтобы похудеть, просто закрываю по вечерам рот на замок. Ем рыбу, мяса практически не употребляю. Полностью отказалась от хлеба, мучного и сладкого. Пью много воды. Регулярно занимаюсь гимнастикой, и это дает результаты.

Знаете ли вы, что...

Люди, которые регулярно пьют пиво, рискуют заболеть раком. У любителей приложиться к рюмке или кружке 1-6 раз в неделю риск развития рака пищевода повышается на 83% по сравнению с трезвенниками и людьми, пьющими нечасто. А у пьющих ежедневно риск увеличивается в 3 раза. Любители пива рискуют также заработать рак желудка, толстой кишки, легких, поджелудочной железы, печени и простаты. Ученые выяснили, что не все алкогольные напитки действуют так на организм. К примеру, хорошее вино можно пить без риска для здоровья.

О холестерине

Для выведения плохого холестерина съедайте 25-35 г клетчатки в день. Она содержится в отрубях, цельных злаках, семечках, бобовых, овощах, фруктах и зелени.

* Полезный холестерин содержится в жирных сортах рыбы, например в тунце или скумбрии. Достаточно съедать по 100 г морской рыбы 2 раза в неделю, чтобы поддерживать кровь в разжиженном состоянии и препятствовать образованию тромбов.

* Рекомендуется съедать по 30 г любых орехов 5 раз в неделю. Отлично повышают уровень полезного холестерина семечки подсолнуха, кунжута и льна.

* Из растительных масел предпочтительнее оливковое, соевое, льняное масло, а также масло из кунжутных семечек. Старайтесь, однако, не жарить на масле, а добавлять его в готовую пищу.

* Для выведения плохого холестерина съедайте 25-35 г клетчатки в день. Она содержится в отрубях, цельных злаках, семечках, бобовых, овощах, фруктах и зелени.

* Не забывайте о яблоках и других фруктах, содержащих пектин, который помогает выводить излишки холестерина из кровеносных сосудов. Пектина также много в цитрусовых, подсолнечнике, свекле.

* Очень полезен при повышенном холестерине зеленый чай. Он помогает повысить уровень хорошего холестерина в крови и заметно уменьшает уровень плохого.

* Чтобы держать плохой холестерин в пределах нормы, прежде всего откажитесь от тугоплавких жиров (говяжий, бараний) и ограничьте употребление сливочного масла, сыра, сливок, сметаны и цельного молока.

* С курицы и другой птицы всегда снимайте жирную кожу — в ней как раз и содержится практически весь холестерин. Когда варите мясной или куриный бульон, то после приготовления охладите его и снимите застывший жир — он наносит большой вред сосудам и повышает уровень вредного холестерина.

Впрок

Варим варенье

МОРКОВНОЕ

1 кг моркови, 1 кг лимонов, 2 кг сахара.

Помойте, очистите морковь. Лимоны помойте и очистите от кожуры, порежьте и выньте косточки. Морковь и лимон измельчите мелко в блендере. Выложите массу в кастрюлю, засыпьте сахаром, перемешайте и дайте постоять 15-20 минут. Затем кастрюлю поставьте на огонь и, помешивая, дайте закипеть. Варите до тех пор, пока морковь не станет мягкой. Закатывайте как обычное варенье. Масса получается похожей на джем и вкусом напоминает варенье из мандаринов. Благодаря быстрой термической обработке сохраняется максимальное количество витаминов.

Софья Иваницкая, Оренбург

ДЫННОЕ С ВИНОГРАДНЫМ СОКОМ

1 кг дыни, 1 кг сахара, 300 мл воды, 50 мл виноградного сока.

Рецепт этого вкуснейшего варенья я узнала от мамы, она у меня мастерица по части заготовок! С недозрелой дыни (твердой) срезать корку, удалить семена. Нарезать ломтиками, сложить в емкость для варки, всыпать 500 г сахара, сбрызнуть виноградным соком и поставить на 2-3 часа в холодильник. Потом залить дыню горячим сахарным сиропом и оставить на сутки, после чего сироп вновь вскипятить, залить дыню, поставить на огонь и варить до готовности.

Светлана Ковалева, Краснодар

АРБУЗНОЕ

Арбузные корки (белые, зелень срезаю) режу кубиками, опускаю в горячую воду с лимонной кислотой на несколько минут. Потом кладу корки в холодную воду. Когда остынут, заливаю сахарным сиропом, довожу до кипения и жду, пока корки не станут светлеть. Снимаю с огня и даю настояться в сахарном сиропе несколько часов. Процедуру доведения до кипения и настаивания в сиропе нужно повторить 3 раза.

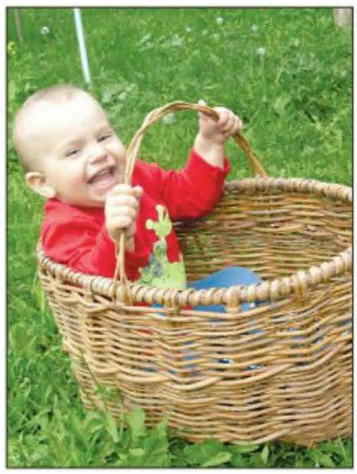
Надежда Чубова, Астрахань

ИЗ ЗЕЛЁНЫХ ПОМИДОРОВ

1 кг сахара, 1 кг зеленых помидоров, 5-6 штук вишневых листьев, 0,5 чайн. ложки ванилина, сок лимона.

Как-то на нашем огороде был невиданный урожай томатов. Но наступили холода, и помидоры не успели вызреть. Вспомнили рецепт бабушкиного варенья. Наварили несколько банок, ели и гостей угощали. Никто не догадался, из чего сварено это варенье дивного изумрудного цвета с нежным вкусом. Каждый томат разрежьте на 4-6 частей, засыпьте сахаром, перемешайте. Поставьте на медленный огонь. После закипания варите 40 минут, в конце добавьте вишневые листья, сок лимона, ванилин.

Валентина Панова, Ижевск



■ К СМЕСИ ТВОРОГА, ЯИЦ И МУКИ ДЛЯ СЫРНИКОВ ДОБАВЬТЕ НЕМНОГО РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА — ОНИ ПОЛУЧАЮТСЯ ПЫШНЕЕ И ВКУСНЕЕ.

■ ЕСЛИ ПЕРЕД ОКОНЧАНИЕМ ЖАРКИ ПОЛИТЬ КУРИЦУ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ, КОРОЧКА СТАНЕТ ЗОЛОТИСТОЙ И ХРУСТЯЩЕЙ.

Зимой пригодится

Заготовка для зимней окрошки. 350 г огурцов, 200 г хрена, 300 г зелени укропа, 150 г соли. Хрен натрите на мелкой терке, зелень укропа мелко нарежьте, свежие огурцы натрите на крупной терке. Добавьте соль и все хорошо перемешайте. Смесь сложите в стеклянные банки, закройте пластмассовыми крышками и храните в холодильнике или подвале.

Кухонные хитрости

КУРИЦУ перед жареньем сначала натрите солью, а затем смажьте маслом. Если делать наоборот, то мясо подрумянится неравномерно.

СОУС получится без комочков, если перемешать муку со щепоткой соли, вливая воду не порциями, а всю сразу.

ЧТОБЫ сохранить сыр от высыхания, положите на тарелку рядом с сыром кусочек сахара и прикройте другой тарелкой — сыр неделю будет оставаться свежим.

СОБИРАЕТЕСЬ готовить шашлык из свинины? Замаринуйте его в кефире: он не сушит мясо, поэтому оно получается очень сочным.

ФИНИКОВЫЕ косточки, перемолотые и хорошо прожаренные, заменяют кофе.

ЧТОБЫ очистить имбирь, поместите корень в прохладную воду на одну минуту, чтобы верхний слой размягчился, и затем чайной ложкой соскоблите кожу.

ПОРЕЗАННУЮ на шашлык свинину жарьте на фольге — так вы сможете избежать излишнего обугливания особо мелких кусков.

Из печени и оладьи, и «пирожные»

Для такой необычной выпечки нужно взять 0,5 кг говяжьей печени, 3 яйца, небольшую морковку, луковицу, 1/4 чайн. ложки соды, 25 мл молока, 50 г сливочного масла, 1/4 стакана муки, 2 помидора, растительное масло, соль, перец, майонез, чеснок, зелень петрушки по вкусу. Печень, морковь и лук пропускаю через мясорубку, добавляю сливочное масло, 1 яйцо, соль, перец, молоко, муку и соду и все тщательно перемешиваю. На сковороду с разогретым растительным маслом выкладываю небольшими порциями фарш и на малом огне обжариваю с двух сторон. Оладушки готовы!

Ну а можно, пофантазировав, соорудить и изысканные «пирожные». Для этого смешиваю майонез с измельченным чесноком, смесью смазываю остывшие оладьи и соединяю их по три штуки. Каждое «пирожное» обмазываю со всех сторон майонезом, сверху посыпаю желтками, натертыми на мелкой терке, а бока — натертыми на мелкой терке белками. Украшаю цветочками и узорами из долек помидоров и листиков петрушки.

И. Н. Новикова, Архангельск

На закуску

Сладкий перец

Салат из печеных перцев. 1/2 кг сладкого перца, 5-6 зубчиков чеснока, 1 пучок петрушки, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ст. ложка уксуса.

Перец надо запечь в духовке в течение 20-25 минут, время от времени переворачивая. Остудите, осторожно снимите кожицу и удалите семена. Чеснок и петрушку мелко нарежьте. Перцы уложите в салатницу веером, полейте маслом и уксусом, посолите. Сверху посыпьте чесноком и петрушкой.

P. S. В сладком перце много витамина С — больше, чем в цитрусовых, а по количеству бета-каротина (провитамина А) сладкий перец уступает лишь моркови и петрушке.

Перец, фаршированный творогом. По 500 г сладкого перца и творога, 60 мл сметаны, 100 г брынзы, 2 яйца, 1 ст. ложка манной крупы, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 100 мл молока, соль.

Творог протрите через сито, смешайте с размятой брынзой, манной крупой и сметаной. В отдельной кастрюле соедините сливочное масло, муку, молоко и влейте все в общую массу. Добавьте взбитые яйца, соль и тщательно все перемешайте. Нафаршируйте перцы, залейте подсоленной водой и тушите. Затем поместите в духовку и запеките.

Перец под томатным соусом. 1 кг стручкового сладкого перца, 10 ст. ложек растительного масла, 10 зубков чеснока, 1 кг помидоров, пучок петрушки, чайная ложка сахарного песка, соль.

Стручки перца обмойте, просушите, разрежьте в длину, удалите плодоножки и семена, посолите изнутри и обжарьте с обеих сторон до румяного цвета. В то же масло положите тертые помидоры и продолжайте жарить до загустения соуса. Затем добавьте в него нарубленные чеснок и зелень петрушки. Заправьте сахаром и солью по вкусу. Обжаренный перец разложите по тарелкам и залейте полученным томатным соусом.

Посытнее

Мясо на столе

КУРИЦА, ТУШЁННАЯ С ОВОЩАМИ

2 красных болгарских перца, 2 луковицы, 700 г куриного филе, 500 мл сливок, 1,5 ст. ложки молотой паприки, 3 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка муки, 1 чайн. ложка соли, молотый черный перец, щепотка молотого острого перца, растительное масло для жарки

Лук мелко порежьте и обжарьте на растительном масле до мягкости. Перец разрежьте на 4 части, очистите от семян с плодоножкой и порежьте тонкой соломкой. Куриное мясо также порежьте соломкой. Когда лук зажарится, положите в него молотую паприку и перемешайте. Затем выложите болгарский перец и жарьте на среднем огне, пока перец не станет мягким снаружи. Огонь прибавьте до максимума и положите в сковороду курицу. Обжаривайте, помешивая, пока мясо не побелеет. Влейте лимонный сок и держите на огне еще пару минут, чтобы сок выпарился. Посолите, поперчите, всыпьте муку и перемешайте. Влейте сливки и, постоянно помешивая, доведите до кипения. Огонь убавьте до минимума, сковороду накройте крышкой и тушите 15 минут до мягкости курицы.

ФРИКАДЕЛЬКИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

700 г говяжьего фарша, 1 яйцо, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 200 г сметаны, мука, растительное масло, зелень, соль и перец по вкусу.

Фарш выложите в глубокую миску, добавьте яйцо, чеснок, соль, перец и натертую на мелкой терке морковь. Хорошо перемешайте, скатайте из фарша небольшие шарики и обваляйте их в муке. В глубокой сковороде разогрейте растительное масло. Выложите фрикадельки на сковороду и обжарьте до золотистого цвета со всех сторон. Сметану разведите в 150-200 г кипяченой воды, посолите, залейте фрикадельки, уменьшите огонь и тушите под крышкой до готовности, несколько раз переворачивая. Добавьте измельченную зелень, аккуратно перемешайте, выключите огонь и дайте фрикаделькам настояться под крышкой.

Всем нравится

ШНИЦЕЛЬ С ШАМПИНЬОНАМИ

4 свиных шницеля (по 150 г), 4 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

Для соуса: 2 луковицы, 400 г шампиньонов, 200 мл сливок, 2 ст. ложки пряной зелени, соль, перец, 4 ст. ложки белого вина.

Лук мелко порубите, шампиньоны порежьте тонкими ломтиками. Шницель слегка отбейте и обжарьте в растительном масле по 4 минуты с каждой стороны. Посолите, поперчите, переложите в тарелку. В той же сковороде обжарьте лук с шампиньонами, добавьте 100 мл воды, сливки и 3-4 минуты кипятите. Приправьте зеленью, солью, перцем и, помешивая, дайте покипеть 5-7 минут. Влейте в сковороду вино, перемешайте, выложите шницели. Через 2 минуты блюдо готово.

Лечо

«АРОМАТ ОСЕНИ»

4 кг помидоров, 700 г сладкого перца, 400 г баклажанов, 2 луковицы, эстрагон, растительное масло, соль и сахар по вкусу.

Помидоры нарежьте дольками, перец, баклажаны и лук — кольцами. Помидоры, лук и перец варите в эмалированной посуде 15 минут, затем добавьте эстрагон, соль и сахар и варите еще 20 минут. Баклажаны посолите и обжарьте в масле до золотистого цвета. Все перемешайте, разложите в банки, простерилизуйте в кипящей воде: литровые банки — 45 минут, 0,5-литровые — 30 минут — и закрутите.

В ТОМАТНОМ ПЮРЕ

1 кг очищенного перца, 1 кг томатного пюре, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка соли.

Помидоры пропустите через мясорубку и варите до загустения, пока масса не уменьшится в 3 раза. В готовое пюре опустите сладкий перец, нарезанный кубиками, соль и сахар. Поставьте на огонь и варите 10 минут. Готовое лечо переложите в стерильные банки, простерилизуйте в кипящей воде 30 минут и закатайте.

Обедаем дома

СУП «ГРИБНОЙ АРОМАТ»

400 г шампиньонов, 600 мл овощного бульона, 1-2 ст. ложки растительного масла, маленькая луковица, 2 ломтика хлеба из муки грубого помола, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, соль, перец — по вкусу.

Масло нагрейте в кастрюле, обжарьте на нем измельченные лук и грибы. Влейте бульон, доведите до кипения, посолите и варите 20 минут, затем поперчите. Кусочки хлеба разрежьте пополам, слегка подсушите в духовке, натрите чесноком, чтобы получились ароматные гренки. Слегка охлажденный суп взбейте в блендере, перелейте в чистую кастрюлю, разогрейте на малом огне. Готовый суп разлейте по тарелкам, посыпьте измельченной зеленью, с краю уложите по гренку и подайте к столу.

ФАРШИРОВАННЫЕ СУШКИ

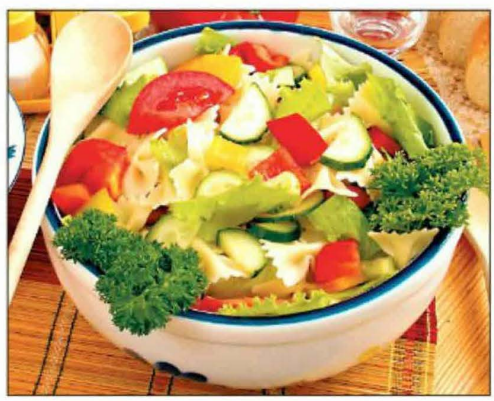
200 г мясного фарша, 1 луковица, 1 чайн. ложка майонеза, 100 г сыра, 500 мл молока, сушки.

Сушки залейте теплым молоком так, чтобы они были полностью покрыты жидкостью, и оставьте набухать на 15 минут. Мясной фарш с мелко нарезанным луком обжарьте на сковороде с растительным маслом и добавьте немного майонеза. Сушки выложите на противень, начините готовым мясным фаршем, сверху посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке минут 10, можно больше — тогда сушки будут более поджаристыми.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ПОМИДОРАМИ И ПЕРЦЕМ

300 г картофеля, 2 стручка сладкого перца, 1 яблоко, 3 помидора, 2 луковицы, 2 маринованных огурца, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1/2 ст. ложки горчицы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, соль, перец, сахар.

Картофель отварите до готовности, остудите и очистите. Перец и яблоки очистите, удалите семена. Нарежьте кубиками лук, картофель, огурцы, перец и яблоки. Все перемешайте. Один помидор отложите, а два нарежьте дольками. Яичный желток разомните вилкой и смешайте с горчицей и растительным маслом. Приправьте уксусом, солью, черным перцем и сахаром. Белок нарежьте и вместе с заправкой добавьте в салат. Оставшийся помидор нарежьте кружками и используйте для украшения.



Для вас, сердечники

Много калия в пшене

КАША «ОРАНЖЕВАЯ»

1/2 стакана пшена, 1/2 банки консервированной кукурузы, болгарский перец, репчатый лук, морковь, чеснок, красный горький перец, растительное или сливочное масло, соль.

Промойте пшено, залейте кипятком и оставьте распариваться. На сковороде растопите сливочное масло (или налейте растительное), положите горький перец, чеснок, слегка обжарьте. Уберите перец и чеснок со сковороды, положите в нее лук, слегка обжарьте. Добавьте тертую морковь, пассеруйте 5-7 минут. Положите туда болгарский перец, нарезанный ломтиками, тушите еще 2 минуты. Всыпьте распаренное пшено, влейте несколько ложек кипятка, накройте крышкой и поставьте томиться на небольшой огонь. Когда пшено будет почти готовым, но еще немного твердым, добавьте кукурузу и соль. Перемешайте, посыпьте кунжутом и томите на огне под крышкой до готовности.

БИТОЧКИ ИЗ ПШЕНА И РИСА

По 200 г пшена и риса, 2 л воды, 2 моркови, 3 яйца, 120 г растительного масла, панировочные сухари, 1/2 стакана сметаны, соль.

Морковь нашинкуйте соломкой, спассеруйте на части масла и пропустите через мясорубку. Из смеси пшена и риса сварите вязкую кашу, добавьте морковное пюре, яйца и перемешайте. Полученную массу разделайте на биточки или котлеты, запанируйте в сухарях и обжарьте на масле.

Подавайте со сметаной.

ПШЁННЫЙ ТЫКОВНИК

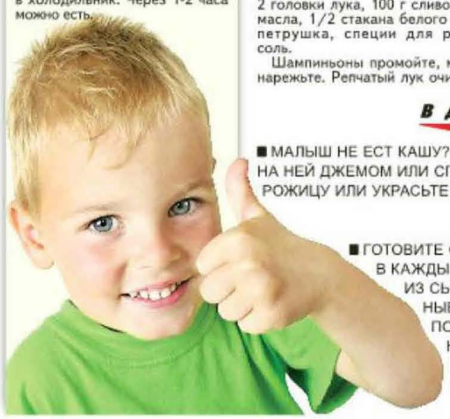
1 стакан пшена, 2 стакана воды, 2 стакана молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана сливок, 1 яйцо, 1 стакан тыквенного пюре.

Пшено переберите, промойте в кипятке. Затем залейте горячей водой, поставьте на огонь, посолите, снимите пену, быстро выпарите всю воду, пока пшено не успело развариться. Долейте горячее молоко и варите кашу на умеренном и затем на слабом огне до полного загустения. Добавьте в кашу сваренное на молоке тыквенное пюре, мелкорубленое крутое яйцо, половину порции сливочного масла и переложите в глиняный горшок, обмазанный изнутри маслом. Поставьте в духовку на 15 минут.

На десерт

Пирог лёгкий, из фруктов

Сделайте песочное тесто. Возьмите пачку размягченного маргарина или сливочного масла, разотрите со стаканом сахара, добавьте пару яиц, по щепотке соли и соды, муки столько, чтобы получилось эластичное тесто. Положите в форму и рукой распределите по всей поверхности, сделайте бортики и поставьте в духовку. Пеките до готовности. До приготовления теста замочите желатин на час (примерно 2 пакетика по 15 г). Пока корж печется, растворите желатин на маленьком огне и остудите. Возьмите любые фрукты, совершенно разные по вкусовым качествам, — например клубнику, малину, яблоки, груши, апельсины, бананы, вишню или черешню, перемешайте. Фрукты, если надо, измельчите, красиво разложите на готовом корже (его предварительно остудите) и залейте остывшим желатином. Поставьте пирог в холодильник. Через 1-2 часа можно есть.



Рекомендуем *Для пользы тела*

Рыбный день — четверг

ИЗ СУДАКА РУЛЕТИКИ

800 г филе судака, сок и тертая цедра 1 лимона, 4 зубчика чеснока, 50 г сыра, 1 ст. ложка сметаны, перец, мука, укроп и петрушка.

Для соуса: 200 г майонеза, 2 маринованных огурца, 1 ст. ложка лимонного сока, укроп.

Филе разрежьте на 3 длинные полоски, посолите, поперчите, чуть сбрызните лимонным соком. Чеснок измельчите, зелень порубите, сыр натрите на мелкой терке. Для начинки соедините зелень, чеснок, цедру лимона, тертый сыр, сметану и перемешайте. Полоски филе смажьте начинкой, сверните рулетиком, насадите на шпажки по 3 рулетика. Посыпьте паприкой и мукой и обжарьте до готовности. Подавайте с соусом. Для соуса огурцы натрите, зелень вымойте и порубите, соедините с майонезом, соком лимона и перемешайте.

РЫБА, ТУШЁННАЯ В ВИНЕ С ГРИБАМИ

500 г рыбы (хек, морской окунь, горбуша), 200 г шампиньонов, 2 головки лука, 100 г сливочного масла, 1/2 стакана белого вина, петрушка, специи для рыбы, соль.

Шампиньоны промойте, мелко нарежьте. Репчатый лук очистите и мелко нашинкуйте, обжарьте на сливочном масле. Рыбу вымойте, нарежьте на порционные куски, уложите на обжаренные овощи, добавьте соль, специи, сухое вино, измельченную зелень петрушки и тушите в течение 30 минут.

...В ГРАНАТОВОМ СОУСЕ

1 кг морской рыбы (можно брать любую рыбу без костей), 1/2 стакана сладкого гранатового сока, 1 луковица, 1 стакан воды, 3 зубчика чеснока, 1 красный сладкий перец, 1/2 стакана грецких орехов, томатная паста, растительное масло, соль, перец, мука.

Рыбу помойте, порежьте кусочками, обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле. Лук мелко нарежьте и спассеруйте отдельно. Перец нарежьте кубиками, также обжарьте. Орехи потолките вместе с чесноком и добавьте на сковородку к перцу. Сюда же положите томатную пасту, дайте немного покипеть и добавьте гранатовый сок. Соус закипятите, посолите, выложите в него рыбу с луком. Держите на огне 5 минут.

Сельдь приобретет более нежный вкус, если полежить ее на несколько часов в молоке. После этого молоко можно использовать для приготовления соуса к рыбе.

ПАЛОЧКИ РЫБНЫЕ В ОРЕХОВОЙ ПАНИРОВКЕ

700 г филе белой рыбы (трески), 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 100 г панировочных сухарей, 50 г грецких орехов, 50 г сыра, соль и перец по вкусу.

Рыбу нарежьте на средние кусочки. Орехи мелко порубите, сыр натрите на мелкой терке и смешайте с панировочными сухарями. Рыбу посолите, поперчите и обваляйте в муке. Обмакните в слегка взбитое яйцо, затем обваляйте в панировочных сухарях. Желательно, чтобы слой панировки был не совсем тонким — в таком случае филе получится более сочным. Жарьте рубу на небольшом количестве масла на среднем огне по 5-8 минут с каждой стороны. Подавайте с рисом.

В доме малыш

■ МАЛЫШ НЕ ЕСТ КАШУ? НАРИСУЙТЕ НА НЕЙ ДЖЕМОМ ИЛИ СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ ВЕСЕЛУЮ РОЖИЦУ ИЛИ УКРАСЬТЕ ЯГОДАМИ.

Г. Украинец, д. Шайтровщина, Тверская обл.

■ ГОТОВИТЕ СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ? В КАЖДЫЙ ШАРИК ИЗ СЫРОГО ФАРША ВСТАВЬТЕ ПОЛОМАННЫЕ НА 3 ЧАСТИ СПАГЕТТИ. ПОЛУЧАЮТСЯ НЕ ПРОСТО КОЛОБКИ, А ОСЬМИНОЖКИ. А ИЗ ВАРЕНОЙ КАРТОШКИ Я ВЫРЕЗАЮ ГРИБОЧКИ.

Е. Жмурова, Приморско-Ахтарск

Я заливаю рыбу сметанно-яичным соусом

Беру 0,5 кг рыбы, предпочтительно высокого качества — горбушу, щуку или осетрину. Прибавляю к ней 1 морковь, корешок петрушки, 3-4 яйца, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложку растительного масла, 1/2 стакана панировочных сухарей, 1 стакан натертого на средней терке сыра, лимон, зелень, лавровый лист, соль и перец по вкусу. Рыбу варю вместе с морковью, корнем петрушки, лавровым листом, солью и перцем примерно 15 минут. Нарезаю ее порционными кусочками, солю их и на 2 часа оставляю в холодильнике. Желтки сваренных вкрутую яиц взбиваю вместе со сметаной и маслом. Кусочки рыбы выкладываю на сковороду, предварительно смазанную маслом, поливаю их взбитой яично-сметанной массой, посыпаю панировочными сухарями, сбрызгиваю лимонным соком и растительным маслом. Сверху равномерно посыпаю тертым сыром и запекаю в духовке 20 минут.

И. Н. Коробейникова, Ростовская обл.

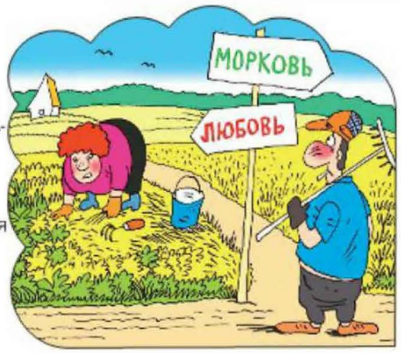
Свекровь перед смертью пожелала, чтобы я провалилась в тартарары. С тех пор постоянно падаю...

Замуж вышла в 26 лет. Думала, что встретила принца на белом коне, а получилось... Когда встречались, будущий муж казался стеснительным, в моем доме стакан воды стеснялся попросить. Я радовалась, думала: вот повезло мне, парень такой скромный... Но после свадьбы моя свекровь всегда была недовольна мной, а свекор за меня заступался. Помню, была осень, уже холодно. Мою полы в коридоре. Свекор увидел — отругал, мол, почему не оделась потеплее и мою холодной водой. «Ты молодая, можешь простыть», — сказал он. Вынес мне теплую куртку и долил в ведро горячей воды. Свекровь увидела, заставила снять куртку, принесла рваную и сказала: «Для работы по дому и такая сойдет!»

Забеременела. Гинеколог сказал, что будет двойня, и предложил сделать аборт, но я отказалась. Родились девочка и мальчик. Сыночка уже 6 лет нет на этом свете, а дочери сейчас 38 лет, у нее двое детей (сыну 6 лет, дочери — 9). Когда говорят, что сын умер, мне становится плохо. Для меня он всегда жив. Кажется, что вот-вот постучит в дверь и зайдет в дом. Детки мои долго не ходили, пошли только в 2,5 года. Муж пил и скандалил, но я терпела. Куда могла податься с такими крошками?! Моя мама к тому времени умерла. Соседи приносили ношеную одежонку для моих ребятишек, а свекровь давала немного продуктов. Тем и жили. Свекровь во всем винила меня, а перед смертью пожелала, чтобы я до конца своей жизни летела в тартарары. И вот с тех пор уже 3 года постоянно падаю: то руку правую сломала, то ногу ушибла, то в гололед упала и ушибла колени и руки, но сама встала. Хорошо, что в кармане ношу фотографию святого Шарбеля. Думаю, если бы не было ее со мной, точно разбилась бы. Всегда читаю молитвы, которые выучила наизусть: «Сила во мне большая, трудностей я не боюсь, все преодолею с верой и всего добьюсь» — эта молитва меня быстро успокаивает. И еще одну молитву мысленно читаю, когда иду вечером: «Ко мне, крестители, ко мне, спасители, на меня обернитесь, за меня заступитесь. Кто меня, кроме вас, обидит, тот вовеки добра не увидит». Очень помогает в дороге, и я иду спокойно. А еще всегда прошу о помощи Пресвятую Богородицу и Николая Чудотворца.

Вера Михайловна Гурова, Кумертау, Башкортостан

МОЗГ МУЖЧИНЫ ИЗНАШИВАЕТСЯ БЫСТРЕЕ, ЕСЛИ В НЕМ ЗАВОДИТСЯ ЖЕНА.



ЛАПША из писем читателей

Муж, как это теперь модно, смотрел Олимпийские игры лежа на диване, попивая пивко. Результат не заставил себя долго ждать. Недовольно, обреченно глядя на незастегивающуюся пуговицу на джинсах, выдал: «Еще парочка таких игр — и можно штаны выкидывать!»

Ирина, Астрахань

Мы, женщины, набираем вес, потому что накопленные с годами знания, опыт, мудрость не умещаются в голове и начинают распределяться по всему телу.

Анна, Пермь

Моя старшая кошка с младенчества спит у меня на подушке. Еще и лицо полижет, чтобы не прогнала. Видно, диагноз поставила, что больная я на голову, пытается лечить.

Ирина, Омск

Знаете ли вы, что...

Россия признана страной, где живут женщины с самой большой грудью в мире. Пышногрудыми назвали также финок, шведок и норвежек — их размеры больше D, то есть больше 4. На втором месте американки. Бюстгальтеры размером С носят француженки, итальянки, полъки и украинки. Еще более скромный бюст В у мексиканок, турчанок и африканок. Самый маленький размер — нулевой или первый — у китаянок и монголок.

Прикинь на себя

■ НА КУХНЕ ЖЕНЩИНАМ ОЧЕНЬ ЛЕГКО СНИМАТЬ СТРЕСС. НАПРИМЕР, ДОСТАЛА КУРИЦУ, НАЗВАЛА САНЕЙ, ВАНЕЙ ИЛИ ЕЩЕ КАК-НИБУДЬ. ОТРЕЗАЛА ВСЕ, ЧТО ЗАХОТЕЛА, И МЕ-Е-ЕДЛЕННО ОПУСТИЛА В КИПЯТОК!

■ ПРАВИЛЬНАЯ ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА УМЕТЬ ДЕЛАТЬ ТРИ ВЕЩИ: ПРИСТАВАТЬ, ПОТОМ ПОКОРМИТЬ И НЕ ПРИСТАВАТЬ.

■ ЕСЛИ ПРОБЛЕМУ МОЖНО РЕШИТЬ ЗА ДЕНЬГИ, ТО ЭТО НЕ ПРОБЛЕМА, ЭТО РАСХОДЫ.

■ ЛЮБОВЬ — ЭТО КОГДА ТЫ УМИРАЕШЬ С ГОЛОДУХИ, НО СИДИШЬ И СЛУШАЕШЬ, КАК У НЕЕ ПРОШЕЛ ДЕНЬ.

Уроки жизни

Как найти мужа после тридцати пяти?

СВЕТЛАНА РОЖКОВА, артистка:

— А надо? Ведь все хорошие мужички разобраны, а то, что осталось... Но если очень хочется, то активнее надо, активнее.

— Вы ладите со свекровью?

— А то! Но особой любви ко мне свекровь не питает. Почему? Да Юра ведь моложе меня, у меня от первого брака дочь, я женщина опытная. А он у нее единственный сын. Ну как я могу ему подходить?!

— Что пожелаете читательницам «Айболита», чтобы были счастливы?

— Пылюку вытирайте каждое утро! А если серьезно: любимые, дорогие, красивые! Да любите же себя! И тогда вам точно пылюку вытирать не нужно будет!

Всё будет хорошо!

КАК ПОБОРОТЬ МРАЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ.

1. Поздоровайтесь утром с миром и скажите ему ласковое слово. Скажите «Доброе утро!» своим близким. Пожелайте им удачи и здоровья с уверенностью, что все исполнится.
2. Распланируйте утром свой день. Учтите все: что вы должны сделать, с кем встретиться, кому вы что пообещали.
3. Живите здесь и сейчас. Вчера уже нет, завтра еще нет, есть здесь и сегодня. Есть ваш дом, берегите его и укрывайте от зла, холода и суеты.
4. Похвалите как можно больше людей дома и на работе. К вам придет добрый отклик.
5. Устройте себе радость, праздник. Если видите, что уж совсем ничего не получается, купите что-нибудь или наряднтесь.
6. Не произносите в течение дня ложные обещания, грустные фразы типа «все плохо», не сорите отрицательными эмоциями. Если вам грустно, найдите возможность рассмеяться. Излучайте спокойствие и оптимизм в самых тупиковых ситуациях.
7. Чтобы быть любимым, нужно быть любящим. Старайтесь быть терпимее, учитесь понимать, прощать, поддерживать, исцелять того, кого любите. Не накаляйте напряжение, будьте легкими и свободными.
8. Помогайте, пока вы в силах, но не унижая и немедленно забывая о своей помощи. Давайте советы лишь тогда, когда вас об этом просят.
9. Никому не желайте зла. Злая гримаса и напряженно сведенные брови никого не украшают. Что бы ни случилось с вами, не переходите на сторону зла, даже если вас туда будут заманивать коварными.
10. Пожелайте добра тому, кто вас обидел, простите его. Утром подмигните себе в зеркало, улыбнитесь и скажите: «Все будет хорошо! Мы с тобой самые лучшие и жизнерадостные!» Сделайте зарядку. Примите ванну с пеной. А на ночь помолитесь, попросите здоровья и покоя всем близким и любимым, а заодно и своим обидчикам. И на душе станет легче.

Это и есть счастье

О таких говорят: «Видный мужик!»

В «АЙБОЛИТЕ» ПРОЧЛА СТАТЬЮ ПСИХОЛОГА «КАК СОХРАНИТЬ ЛЮБОВЬ В БРАКЕ?» И ПОЗВОЛЮ СЕБЕ В ЧЕМ-ТО НЕ СОГЛАСИТЬСЯ.

Не могу и не хочу сравнивать жизнь любящих людей (мужа и жены) с жизнью в одной тюремной камере. Я со своим мужем Женей прожила 24 года и 7 месяцев. До серебряной свадьбы не дожил мой любимый 5 месяцев, умер в апреле 2010 г. Но за все эти годы, прожитые вместе, ни я, ни мой покойный муж ни разу не пожалели, что были вместе. Понимаю, что 24 года это не 50 лет, но это тоже приличный отрезок времени. Вместе мы были всегда и не надоедали друг другу. Муж шахтер, я педагог. А когда пошли на пенсию, мы постоянно были чем-то заняты: читали, обсуждали прочитанное, работали на огороде, ездили в лес, на реку. Телепередачи смотрели не все подряд, а те которые были нам интересны. Даже когда надо было что-то починить — велосипед, машину, забор, я всегда была рядом. Покойный муж мне говорил: «Я должен видеть тебя каждую минуту и чувствовать тебя рядом». А меня нисколько не тяготило его вроде бы излишнее внимание. Наоборот, я рада была ему чем-то помочь, что-то подать, поддержать, пошутить.

Счастливая семейная пара может поделиться своим счастьем с менее счастливыми супругами — просто подарить бедолагам свою подушку.

У нас в Курской области не принято мужчинам заниматься прополкой огородов. А мы и сеяли, и сажали, и пропалывали, и окучивали картофель вместе. Если я готовила обед на кухне, он, бывало, подойдет и спросит: «Чем я могу быть тебе полезен?» Если в ответ услышит «Ничем» — обижался. Усаживался в сторонке, читал вслух какую-нибудь газету или журнал, разгадывая кроссворд и привлекая меня. У нас не было никаких секретов, мы делились друг с другом всем абсолютно. Для меня он был и мужем, и другом, и братом — всем! Понимали друг друга с одного взгляда, часто наши мысли совпадали. Конечно, в чем-то мы расходились в суждениях и имели собственное мнение, но это не раздражало ни меня, ни мужа, и мы не выясняли отношений. А если возникали спорные вопросы, мы спокойно, аргументированно отстаивали каждый свою точку зрения и приходили к общему решению. Я могла надуться, уйти в другую комнату, он тут же приходил, извинялся, если был не прав. А когда не права была я и он подводил все к тому, чтобы я все хорошо взвесила и оценила ситуацию правильно, — извинялась я. Ссор, скандалов, ругани у нас не было никогда. Он был мудрым человеком. У Жени был отличный слух, хороший голос, он играл на аккордеоне и гитаре. Мы часто пели в своем саду под его аккомпанемент. Планировали отпраздновать в сентябре годовщину свадьбы, его юбилей... но не судьба. Даже когда Женя болел, уже не вставал, он все время беспокоился обо мне, сожалел, что останусь одна. И говорил, что уходит счастливым человеком, потому что со мной прожил счастливую жизнь. Я благодарна Богу и судьбе за то, что встретила в жизни такого человека. Он и внешне был солидным, высоким, красивым мужчиной. О таких говорят: видный мужик. А я обычная женщина, к тому же маленького роста. Очень тяжело об этом вспоминать и писать. Но, наверное, потому и написала, чтобы излить душу. Простите меня, пожалуйста.

Нина Константиновна Кокшарова, пос. Теткино, Курская обл.

Из почты «Айболита»

Мудрые мысли

■ ЛЮБОВЬ ЧАСТО ОТНИМАЕТ РАЗУМ У ТОГО, КТО ЕГО ИМЕЕТ, И ДАЕТ ТЕМ, У КОГО ЕГО НЕТ.

■ ВЕСЕЛЫЕ ЛЮДИ ДЕЛАЮТ БОЛЬШЕ ГЛУПОСТЕЙ, ЧЕМ ГРУСТНЫЕ, А ГРУСТНЫЕ ДЕЛАЮТ БОЛЬШИЕ ГЛУПОСТИ.

ДУРА ДУНЬКА!

Живем мы в селе. Держим немного кур, кроликов, гусей. В тот год у нас было 9 курочек и один петух. Внуки всем дали имена. У нас в курятнике жили тетя Сима, дядя Гена, Варвара Семеновна...

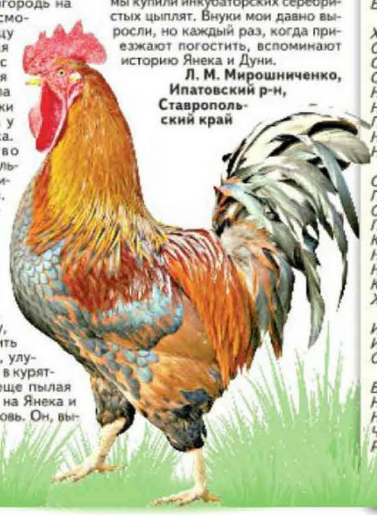
ОСОБЕННО отличалась одна курочка черно-серебристого цвета с хохолком на голове, как шапочка у модницы, а в хвосте — 3 белых пера, за что и нарекли ее Белохвосткой. А соседки подарили нам весной двоих маленьких карликовых цыплят. Что это была за порода, не знаю. У петушка оперенье яркое, такой весь из себя — просто загляденье, а курочка маленькая, серенькая, одним словом, простушка. Петушка внуки назвали Янеком, а курочку Дуней. Дети в цыплятах души не чаяли, убирали за ними, кормили, поили. В первые месяцы жизни цыплята были словно связаны ниточкой — друг без друга ни шагу. Жили они в пустой собачьей будке. Муж сделал из досточек небольшой насест — там они спали, а в непогоду коротали время. По утрам раздавался фальшивый петушиный крик — это Янек неокрепшим голосом извещал о наступлении трудового дня. Курочка осторожно выходила из собачьей будки, робко и стыдливо опустив голову, а петушок галантно крутился возле нее, опустив крылышко, — он как бы приглашал ее на прогулку. Издали казалось, что они идут к навозной куче, держась за крылышки. Там петушок разгребал навоз и, громко квокая, звал свою подругу отведать червей. За вкусный обед Дуня благодарила своего благоверного, поклевывая его в голову и разглаживая его перышки. В такие минуты Янек млел от счастья, прикрыв глаза. Когда я видела эту картину, звала своих домочадцев и советовала брать пример с птиц.

Зима в тот год была теплой. Птицы благополучно перезимовали, а по весне Дуня начала нести яйца. Мы сделали ей гнездышко. Яйца из гнезда не вынимали. Когда в гнездышке скопилось 9 яиц, Дуня заквохтала и села высиживать потомство. Ее было не согнать с гнезда, она вставала, только чтобы поесть и попить воды. Янек целыми днями вертелся рядом, постоянно заглядывая к Дуне в конуру. Звал погулять, но она честно выполняла свой долг — не вставала с гнезда. И Янек заскучал. Вижу — перелетел на хоздвор к взрослым курам и стал открыто изменять Дуне. Предметом его обожания стала Белохвостка. Крупные птицы с удивлением смотрели на нового друга, который Белохвостке был по колено. Как же отчаянно Янек старался привлечь внимание курочки! Кукарекал, распускал крылышки, приседал перед ней, пытаясь чистить ей перышки. Обеспокоенная долгим отсутствием супруга, Дуня начинала его звать, громко квохча. Услышав это, Янек срывался с места, подбегал к будке, и они вместе, переговариваясь на своем птичьем языке, клевали зерно и пили воду. Янек сопровождал Дуню к гнезду, но, как только она садилась на яйца, бежал на хоздвор. С новой подругой Янек уходил подальше от посторонних глаз — на выгон, и там эта парочка коротала время, причем с великим удовольствием. Мои внуки однажды назвали Янека предателем. Дуне теперь не всегда удавалось вернуть его назад, к будке. Она уже просидела на яйцах половину срока. Измена обижала Дуню, поэтому она стала агрессивной и взъерошенной. А однажды перелетела через изгородь на хоздвор, чтобы посмотреть на любовницу своего супруга. Меня привлек птичий шум с хоздвора, и вот что я увидела. Дуня сидела на спине у Белохвостки и клювом выдирала у нее перья из хохолка. Куриное семейство было ошарашено. Большие птицы стояли, прижавшись к изгороди. А тут еще внуки орали изо всех сил: «Давай, Дуня, давай! Покажи, кто в доме хозяйка!» Я схватила веник и начала сгонять драчунью со спины соперницы. Дуня ослабила хватку, но продолжала ездить на Белохвостке, а та, улучив момент, ринулась в курятник. Тут Дуня, все еще пылая гневом, набросилась на Янека и расцарапала его в кровь. Он, вытянув шею, с ужасом в глазах перемахнул через изгородь и быстро помчался к собачьей будке. Громко квохча, Дуня бежала следом. До вечера Янек не отходил от гнезда. Он преданно смотрел на Дуню, вымаливая у нее прощения. Мои внуки были в восторге.

На следующее утро, видимо, забыв о скандале, петушок опять гулял по хоздвору. Дуня, помня предательство друга, снова направилась на хоздвор. Янек был во всей красе и так расшаркивался перед Белохвосткой, что не обратил внимания на Дуню. Потоптавшись на месте, она вернулась к гнезду. На другой день я на несколько часов отлучилась из дома, а когда вернулась, внуки повели меня к будке. Там был полный разгром! Дуня в порыве ревности расклевала все яйца. Яичные скорлупки и зародыши валялись по всему гнезду. Дуни нигде не было. Видно, так страдала от душевной боли, что совсем обессилела. Перелетая через изгородь на хоздвор, Дуня неудачно зацепилась коготочком за сетку и, провисев какое-то время на жаре вниз головой, умерла. Похоронили мы ее на выгоне. Внуки выкопали ямку, устлали травой и закопали курочку. Дети плакали, да и я едва сдерживалась, чтобы не зарыдать. Вечером Янек пришел к будке, но там его никто не ждал...

P. S. Можно говорить о лебединой верности, но здесь было еще и предательство. Все точки над і расставил старший внук — 8-летний Вовка. Он вечером заявил: «Дура Дунька! Жила бы со своими детьми!» А Янек перепортил мне всю куриную стаю. Тетя Сима и Варвара Семеновна вывели по 15 маленьких невзрачных курочек и голенастых петушков. Пришлось их перевести, и на следующий сезон мы купили инкубаторских серебристых цыплят. Внуки мои давно выросли, но каждый раз, когда приезжают погостить, вспоминают историю Янека и Дуни.

Л. М. Мирошниченко, Ипатовский р-н, Ставропольский край



Думай, думай

Как только я прочитала заклинание, тарелка раскололась на две части

Хочу рассказать историю, которая случилась со мной в молодости. В личной жизни тогда мне не очень везло, поэтому я решила приворожить парня, который мне нравился, и отомстить сопернице. Тем более что моя бабушка была знахаркой, лечила людей, иногда делала привороты, и ее дар передался мне. Для приворота я решила использовать магию вуду — самую страшную из черной магии. Раздобыла волосы соперницы, вкатала их в мягкий воск, слепила фигуру женщины и стала колоть ее иглой, жечь, читая при этом заклинание. Боже, какая я была дура...

Через какое-то время та женщина заболела, с ней стали случаться припадки, которых раньше никогда не было. Причем врачи ничего у нее не находили. Когда я поняла, что избавилась от соперницы, решила сделать приворот: сожгла на тарелке бумажку с текстом заклинания и волосы с груди любимого. Как только закончила читать приворотное заклинание, тарелка лопнула на две равные части! Я поняла: это знак свыше — мне не быть вместе с любимым. Так и получилось. После того случая отношения с моим парнем стали еще хуже, а на меня посыпались неудачи и болячки. В конце концов мы расстались со страшным скандалом. Потом я еще долго ходила в церковь, пытаясь хотя бы частично замолить свой грех. А ведь я была верующей!

Книгу по магии я сожгла, как и пообещала батюшке на исповеди. Господу дала обещание больше никогда в жизни не заниматься черными делами, в том числе гаданием! Не знаю, простил ли меня Господь? Мне патологически не везет в жизни, нет семьи и детей. Думаю, так я расплачиваюсь за свою юношескую ошибку. Так что, милые женщины, подумайте хорошенько, прежде чем заниматься магией!

Ольга Н., Челябинск

Стихи наших читателей

ПАПЕ ПОСВЯЩАЕТСЯ

Милый, родной мой папа!
Что-то грустный вид у тебя...
Я больна, но тебе
не сказала —
Это тайна теперь моя.
Пусть сердечко
будет спокойным,
Оно столько нам
дарит любви!
Ты единственный был
всегда рядом
И растил нас с сестрой один.
Ты — пример всем отцам,
конечно,
Да и дед из тебя —
просто класс!
Мы все любим тебя,
родной наш,
Долго-долго живи для нас!

Мария Макарова, Благодарный, Ставропольский край

***

Глаза потемнели от слез,
И впали румяные щечки,
Морщины покрыли лицо,
А губы — как синие строки.
Белеют остатки волос,
А когда-то сверкали смолою...
И старая бабка с косой
Уж день как стоит
предо мною.
Как больно прощаться
с зарей
И пением птиц на рассвете!
Как хочется жизнь
продолжать,
А бабку с косою прогнать
И долго ее не встречать!

Н. А. Шабунина, Липецк

СЕРДЦЕ МАТЕРИ

В глазах ни зла нет, ни упрека,
В них столько нежности,
добра,
Хотя и смотрят без задора,
Слезой омытые с утра.
Одна картошку посадила,
Одна полола, убрала.
Напрасно за село ходила,
Напрасно сыновей ждала.
Писала письма детям в город,
Надеясь получить ответ.
Но руки жег
бездушный холод —
Ответа не было и нет.
Приехали, как к магазину,
Сверкая краской «Жигулей»,
Поспешно погрузив в машину
Картошки, разных овощей.
Ни слова о прошедшем лете,
Ни слова о ее делах,
Как будто ей на этом свете
Живется лучше, чем
в гостях.
И снова слез поток горячих,
И вновь ожог души больной
Стыдливо от соседей
прячет,
Вины не зная за собой.
Не всех сужу за это строго,
Но знаю и таких «друзей»,
Что, не успев сойти с порога,
Родных калечат матерей.

Ю. Т. Чубаров, с. Ребриха, Ребрихинский р-н, Алтайский край

Черника форте Эвалар – витамины для зрения №1 в России[1]

Миллионы людей в России и других странах выбирают именно Чернику форте от компании Эвалар, потому что в ее составе — самые необходимые для зрения витамины, а также антоцианы черники и лютеин, и все это — по привлекательной цене!

Черника форте Эвалар поможет снять напряжение с глаз и сохранить зрение, рекомендована взрослым, школьникам и даже детям с трех лет.

Узнайте больше на сайте www.evalar.ru.
Будьте здоровы!
Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50.
ОГРН 1022200553760

По данным исследовательской компании GSM за 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009 годы и 1 полугодие 2010 года
СоГР № RU.77.99.11.003.E.014957.03.11., СоГР № RU.77.99.11.003.E.005682.03.11 БАД. Не является лекарством. Реклама

Во все стороны

Лето. Раннее утро. Городской автобус, почти пустой. Две женщины средних лет стоят и о чем-то мило беседуют, причем делают это не очень тихо, так, что содержание их беседы знают все немногочисленные пассажиры. Вдруг одна из них:

— Ой, моя остановка, мне пора...

И направляется к выходу, при этом пытаясь закончить разговор с подругой. Подруга:

— Ты че сегодня такая лохматая?

— Да вот, с утра волосы помыла, теперь торчат во все стороны.

Та, которой нужно выходить, уже около дверей автобуса спотыкается о ногу мужчины, вальяжно рассевшегося в кресле.

— Ты че ноги растопырил? Чуть не упала из-за тебя!!!

Мужчина:

— Да вот, с утра ноги помыл, теперь торчат во все стороны...

Карлсон из троллейбуса

Я человек полный. Еду как-то раз в троллейбусе, народу довольно мало, но все места заняты. Заходят на остановке мамаша с чадом лет 4-5. Я на него смотрю, улыбаюсь, встаю и говорю:

— Садись, малыш.

Он на меня немного испуганно смотрит, но садится.

Мамаша:

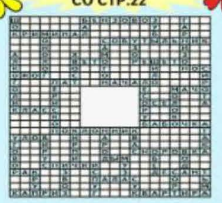
— Алешенька, что надо сказать?

И тут это дитя тихонько выдало:

— Спасибо, Карлсон!

Василий К., Тамбов

Ответы на сканворд со стр.22



Любая женщина в душе немного Басков. Не забывайте дарить женщинам цветы!

Байки из жизни

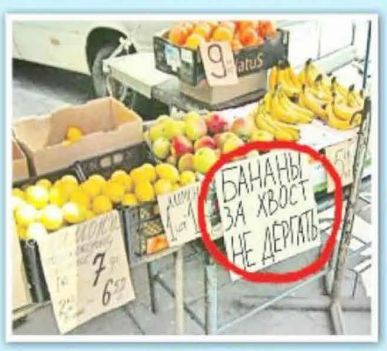
Только у нас 100 грамм — это не вес продукта, а его название!

Освежила!

Есть у меня подруга Катя. Праздновала она как-то с коллегами какое-то событие, сидели в ресторане. Часов в пять утра банкет наконец-то закончился, Катя вышла на улицу поймать такси. Садится в машину и вспоминает, что в кармане завалялось «Рондо», прилагает последние усилия, извлекает таблеточку из кармана, засовывает в рот и едет, довольная, что от нее совсем перегаром не пахнет. Приезжает домой, ложится спать. Днем просыпается и понимает, что во рту что-то есть. Вспоминает про таблетку. Вот это да, думает, как долго не рассасывается! Открывает рот, а оттуда вываливается двухрублевая монетка.

А Катя потом еще долго с коллегами никуда не ходила.

Ксения Т., Орел



Самое страшное в автобусе — это не контролёры, а два пятых класса после цирка.

Удобней будет!

Мой друг Ленька — студент мединститута. Будущий стоматолог. Проходил он как-то практику в стоматологической поликлинике. А у них как раз акция проходила — приглашали с улицы всех желающих полечить зубки. Студент ставил диагноз — преподаватель проверял, потом студент лечил — преподаватель в случае чего подправлял...

Леньке досталась старушка. Студент посадил ее в стоматологическое кресло, осмотрел полость рта и ставит диагноз:

— Кариес верхнего дальнего зуба!

Преподаватель почему-то проверять не стал, а разрешил:

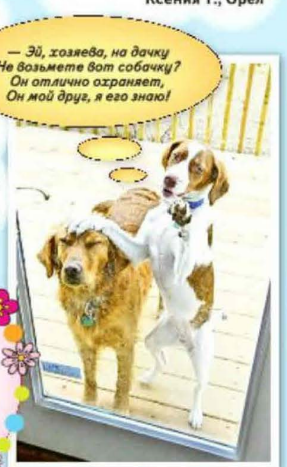
— Лечите!

Друг залез старушке в рот, что-то сверлит, обрабатывает... Старается, одним словом.

А бабулька попалась сердобольная, посмотрев некоторое время на мучения студента, она с причмокиванием снимает у себя верхнюю вставную челюсть, протягивает ее студенту и говорит:

— На, милок, может, так удобней будет...

Валерий, С.-Петербург



Рассказик

Царевна-лягушка скачет по болоту, а в боку стрела торчит. У встречных лягушек в глазах животный страх: «Тебя хотели убить?» — «Тоже скажете, — отмахивается Царевна-лягушка и счастливо добавляет: — Ванька сделал предложение!»

В загс!

Мой друг недавно рассказал, как он познакомился со своей женой.

— Это что-то! — начал рассказ Денис. — Короче, утро, звонок в дверь. Открываю, а там миленькая блондинка стоит и очень зло на меня смотрит. Ну, я глазами лупаю, а она гневно так бросает мне: «Слышь, я в жизни не встречала еще парня, который меня два месяца не замечал бы вообще!» Я в ступоре, молчу, пытаюсь что-то сообразить, а она продолжает: «Сволочь! Ты на балконе каждый день тренируешься! Я ведь напротив живу! Я и голой уже загорала, и танцевала в нижнем белье! Под конец я вообще просто тебе кричала, что давай знакомиться!!! А ты, гад, внимания не обращаешь! Так что все! Попал ты, культурист несчастный! Завтра идем в загс! Если не пойдешь сам, то я тебя туда силой оттащу!!!»

Собственно, вот и весь рассказ. Так и живем уже пятый год... А у блондинок все же что-то не так с математикой — на балконе каждый день наращивает мускулы мой глухонемой сосед этажом выше.

Геннадий А., Смоленск

Мало обладать остроумием. надо ещё уметь избегать его последствий.

— Мы с Сережкой кореша,
Ловим карпа не спеша.
Вот и я не отвлекаюсь —
Сразу рыбкой угощаюсь.

— На природе сладко спится,
День ли, вечер, баю-бай.
Мне б получше примоститься,
Только, папа, не вставай!

На правах рекламы.

Чтобы доказать всему миру (а в особенности научным кругам) всю силу своего дара, Мария Дюваль хочет бесплатно* помочь 300 простым людям

РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ С ДЕНЬГАМИ!

Если Вы хотите стать одним из 300 счастливчиков, внимательно прочтите эту статью...

«Я устала подвергаться нападкам тех, кто не верит в мой дар! Поэтому я решила бросить этот вызов и помочь 300 простым людям избавиться от финансовых затруднений, причем очень быстро!»

ОФИЦИАЛЬНОЕ ОБРАЩЕНИЕ ЯСНОВИДЯЩЕЙ МАРИИ ДЮВАЛЬ

«Более 40 лет благодаря дару, данному мне свыше, я весьма успешно помогаю людям со всех концов света добиться лучшей жизни и разрешить свои проблемы (в особенности финансовые). Но, тем не менее, несмотря на мой успех, и по сей день многие продолжают сомневаться в могуществе моего дара предвидения.

Я ГОТОВА ПОМОЧЬ ВАМ!

Да, я хочу доказать всему свету и, в частности, столь недоверчивым ученым и исследователям, что я действительно обладаю способностями к ясновидению, которые могут помочь Вам навсегда изменить свою жизнь! Поэтому я решила помочь 300 (но не более) простым людям решить свои финансовые затруднения и зажить наконец беззаботной, счастливой и богатой жизнью, причем в самое ближайшее время!..»

А ВЫ ХОТИТЕ ЗАБЫТЬ О ФИНАНСОВЫХ ПРОБЛЕМАХ?

Прямо сейчас Вы можете войти в число этих 300 счастливчиков, которые смогут в скором времени полностью изменить свою жизнь в лучшую сторону. Для этого Вам всего лишь необходимо соответствовать трем условиям. ВАЖНО: Мария Дюваль ничего не хочет взамен. Все деньги, что Вы получите, Вы сохраните в полном объеме. Мария Дюваль хотела бы попросить Вас лишь об одном: напишите ей письмо о том, как изменилась Ваша жизнь. Она сохранит его для того, чтобы доказать всем сомневающимся, что ясновидение действительно существует и она может творить настоящие «чудеса»! Разумеется, Ваша анонимность при этом будет полностью сохранена. Вы хотите стать одним из 300 счастливчиков? Вот что Вам необходимо сделать…

ТРИ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЯ

Первое условие: Вы никогда прежде не обладали серьезными денежными суммами и не выигрывали в лотереи или игры (или выигрывали небольшие суммы).

Второе условие: Вы испытываете серьезные финансовые сложности (Мария Дюваль не хочет помогать тем, у кого и так много денег и нет финансовых проблем).

Третье условие: Вы уже обращались к магам и ясновидящим со своими проблемами, но никто не смог Вам помочь. **Вы соответствуете этим условиям? Скорее заполните и отправьте Купон!**

ВОТ СВИДЕТЕЛЬСТВА ТЕХ, КОМУ МАРИЯ ДЮВАЛЬ УЖЕ ПОМОГЛА!

***«Я выиграла денежный приз! 175 000 рублей!** Я поверила в свою удачу, чему меня научила Мария Дюваль... И получила денежный приз, который мне очень кстати! Спасибо за этот приз!» Бобрицкая Галина, г. Владимир*

*«Когда **я получила известие о том, что получу 50 000 рублей**, меня охватило чувство радости. Деньги пришлись кстати. Спасибо Марии Дюваль за поддержку! Она очень тонкий, глубокий человек, очень умная женщина с доброй душой.» М. Новикова*

***«Я не верила в свое везение, но все же стала счастливым обладателем 50 000 рублей.** Я выражаю Вам благадарность за помощь и поддержку. Теперь я смогу обрести благополучие, удачу, любовь, а главное, помочь моим близким». Зинаида Александровна*

ЧЕМ ВЫ РИСКУЕТЕ? АБСОЛЮТНО НИЧЕМ!

Вы ничем не рискуете, решившись воспользоваться бесплатной помощью Марии Дюваль. И даже напротив, поскольку она не возьмет у Вас ни копейки взамен. Единственное, о чем Мария Дюваль Вас просит, – отправить ей письмо, где Вы расскажете о том, как изменилась Ваша жизнь. И это все! Все полученные Вами деньги останутся у Вас. Это искреннее обязательство, данное Марией Дюваль.

Несколько слов о Марии Дюваль

Для тех, кто ее не знает: Мария Дюваль считается одной из величайших ясновидящих нашего времени. Она принимала участие в сотнях телепрограмм и много раз выступала на радио. Она автор книг по астрологии и ясновидению. Ее дар общепризнан во всем мире. Она одна из немногих ясновидящих, к кому обращается полиция за помощью в поисках пропавших без вести.

БЕСПЛАТНЫЙ КУПОН

Заполните и как можно быстрее отправьте по адресу: ООО «РУСБЬЮТИ», а/я 1629, г. Тверь, 170100, или по факсу 8 (499) 270-34-71.

❑ ДА, уважаемая Мария, я хочу войти в число 300 человек, которым Вы готовы помочь совершенно бесплатно.

❑ ДА, я действительно хочу избавиться от финансовых проблем и начать новую, счастливую и благополучную жизнь.

❑ ДА, я подтверждаю, что полностью соответствую трем обязательным условиям.

❑ ДА, я понимаю, что мне не надо ни за что платить и все, что Вы сделаете для меня, Вы сделаете совершенно бесплатно.

❑ ДА, я с нетерпением жду Ваш ответ, который Вы отправите мне по почте, и обязуюсь сохранить в тайне даже от самых близких людей все, что я от Вас узнаю.

На этих условиях я отправляю Вам мой Бесплатный купон и указываю мои контактные данные:

Фамилия: ______________________

Имя: __________ Отчество: ______________

Пол: ❑ М ❑ Ж

Я понимаю, что, не указав дату своего рождения, не получу помощи: Обязательно!

Дата рождения: |__|__| |__|__| |__|__|__|__|
число месяц год

Индекс: |__|__|__|__|__|__|

Адрес: ______________________

Моб. тел. |8| |__|__|__| |__|__|__|__|__|__|__|

Подпись ______________________

ВНИМАНИЕ! Не отправляйте никаких денег. Вы получите мой ответ в течение 2 недель. Я благодарю Вас за доверие!

03.3366.68.77.1

01351224

Настоящим я даю свое согласие на передачу моих персональных данных оператору ООО «РУСБЬЮТИ» (ОГРН 1027739093370. Адрес: 125284, Москва, Ленинградский пр., д. 35) в целях продвижения товаров и услуг, предлагаемых ООО «РУСБЬЮТИ» и его партнерами, а также на обработку данных – автоматизированную и неавтоматизированную, с возможностью сбора, записи, систематизации, накопления, хранения, уточнения (обновление, изменение), извлечения, использования, передачи (распространение, предоставление, доступ), обезличивания, блокирования, удаления, уничтожения, а также передачи третьим лицам до отзыва настоящего согласия. Подтверждаю свое согласие на получение от ООО «РУСБЬЮТИ» и его партнеров на мой почтовый, электронный адрес, в т. ч. на номер мобильного телефона, информации о проводимых ООО «РУСБЬЮТИ» или его партнерами рекламных и стимулирующих мероприятиях и продвигаемых услугах. Согласие может быть отозвано мною посредством направления письменного заявления в ООО «РУСБЬЮТИ». *Помощь М. Дюваль оказывается бесплатно для клиентов ООО «РУСБЬЮТИ» и не гарантирует 100% результат. Для того чтобы стать клиентом, необходимо заполнить и направить Бесплатный купон в адрес ООО «РУСБЬЮТИ». Направляя Бесплатный купон в адрес продавца – ООО «РУСБЬЮТИ», клиент выражает свое согласие с получением в дальнейшем товарных каталогов и коммерческих предложений дистанционным способом. Действительно только для жителей России старше 18 лет. Предложение действительно до 31.12.2012.

Если Ваша проблема настолько серьезна, что Вы не можете ждать, пожалуйста, прямо сейчас позвоните с Вашего городского телефона по номеру

8-800-200-4-777

(звонок бесплатный)

или с мобильного телефона по номеру

8-495-785-58-21

и назовите код: 03.3366.68.77.1. В качестве исключения Ваш запрос будет принят по телефону!

РЕКЛАМА М7278

НЛО в огороде

ПОСЛЕ ВИЗИТА ИНОПЛАНЕТЯН В ОГОРОДЕ БАБЫ ТОНИ ВСЕ ПОШЛО В РОСТ: СТАРУШКА ПОЛУЧИЛА НЕБЫВАЛЫЙ УРОЖАЙ.

55-летняя Вера гостила у 78-летней свекрови в Зубовой Поляне. Дом бабы Тони стоит на отшибе села вдоль трассы. Большую часть года старушка живет одна, дети изредка наведываются к ней на два-три дня. У двух сыновей свои дома, хозяйство, дети, проводить больше времени в материнском доме нет возможности. Но в тот вечер бабе Тоне повезло: она была не одна. Если бы, говорит ее сноха Вера, она своим глазами не видела НЛО, посчитала бы, что старушке все это привиделось.

Дело было так. Женщины поужинали и уселись поговорить о том о сем перед сном. Вдруг в окно ударил яркий луч света. В первую секунду они решили, что во двор с дороги свернула машина. Женщины бросились к окну и потеряли дар речи: во дворе в десяти метрах над землей висел НЛО. Он был круглой формы и слепил глаза, будто солнце. Казалось, что НЛО вот-вот упадет на участок. Но штуковина повисела немного в воздухе, а потом как рванет ввысь! Больше женщины его не видели. Сноха выскочила во двор — там о визите инопланетян уже ничто не напоминало. Женщины долго не могли успокоиться и заснули за полночь. Утром баба Тоня внимательно обошла свое хозяйство и никакого ущерба не выявила. Позднее урон все-таки обнаружился: куры с неделю не несли яйца и ходили как пришибленные. Зато со временем несушек будто подменили: несутся так, что баба Тоня стала продавать лишние яйца. И еще одна приятная новость: спустя несколько дней после визита инопланетян в огороде бабы Тони все пошло в рост: старушка получила небывалый урожай.

Ёшкин кот!

Солнце впадает в спячку. Активность светила постепенно снижается, оно засыпает. Ученые бьют тревогу и задаются вопросом: как это повлияет на земной климат? И что произойдет с Солнцем? Сократится число солнечных пятен? Показатели магнитного поля светила упадут. К таким выводам пришли сразу три группы ученых. Казалось бы, спящее Солнце — это прекрасно: не будет солнечных бурь, а значит, метеочувствительные люди перестанут болеть... Но не все так просто. При снижении активности Солнца ослабнет и его магнитное поле, которое защищает Землю от космических лучей. Вспышки станут сильнее и нанесут больше вреда. И радиации станет больше. Такое уже случалось в прошлом. Почти 70 лет, с 1645 по 1715 год, продолжался так называемый малый ледниковый период в Европе.

Билет в один конец

В 2022 году впервые на Марс отправятся первые четверо землян...

Они уже никогда не вернутся на Землю, став первыми жителями Красной планеты. Как только первые поселенцы удачно разместятся на новом месте жительства, к ним постепенно будут присоединяться другие — до 40 человек. А в 2013 году начнется отбор будущих астронавтов. В январе 2016 года на Марс вылетит первая ракета с 2,5 тонны еды на борту и будет запущен спутник для связи с Марсом. В 2018 году на Марс отправится робот, который, путешествуя по планете, должен найти лучшее место для колонии. К концу 2012 года будет построен 6-капсульный модуль для проживания. На 14 сентября 2022 года намечен запуск астронавтов, их прибытие на Марс ожидается к 2023 году. К 2025 году к ним присоединится вторая группа.

Авось пригодится

■ ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ СВАДЕБНОЙ ПОРЧИ ИЛИ СГЛАЗА, НУЖНЫ БУЛАВКИ, ОБМОТАННЫЕ КРАСНОЙ НИТКОЙ. ЖЕНИХУ ТАКУЮ БУЛАВКУ НАДО ПРИКРЕПИТЬ ПОД ЛАЦКАНОМ ПИДЖАКА, А НЕВЕСТЕ — НА ПОДОЛ ПЛАТЬЯ.

■ ХОТИТЕ ОЧИСТИТЬ ДУШУ И ТЕЛО ОТ СГЛАЗА ИЛИ ПОРЧИ? БРОСЬТЕ ГОРСТЬ СОЛИ В ВАННУ, НАПОЛНЕННУЮ ВОДОЙ, ПОДЕРЖИТЕ В НЕЙ РУКУ И СКАЖИТЕ: «ВОДА, ЗАБЕРИ МОИ БОЛЕЗНИ». СОЛЬ УСИЛИТ ДЕЙСТВИЕ ВОДЫ. ПОМОЙТЕСЬ И СПУСТИТЕ ВОДУ — ОНА УНЕСЕТ ВАШИ БОЛЕЗНИ И ПЕЧАЛИ.

■ СОМНЕВАЕТЕСЬ В ВЕРНОСТИ ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА? РАССЫПЬТЕ НА ПОДОКОННИКЕ КРОШКИ ХЛЕБА, ОСТАВШИЕСЯ ОТ ОБЕДА МИЛОГО. ЕСЛИ ПЕРВЫМ ПРИЛЕТИТ ГОЛУБЬ — ВАШИ СОМНЕНИЯ БЕСПОЧВЕННЫ. ЕСЛИ ВОРОБЕЙ — ДЛЯ ВОЛНЕНИЯ ЕСТЬ ПРИЧИНЫ.

ОБЛАДАТЕЛЯ огненной гривы и громоподобного голоса Никиту Джигурду знают все. А вот про то, что в юности у него был нежный тенор, знают немногие. Старший брат Сергей научил его упражнению, чтобы голос стал ниже и приобрел больше мужских черт. Но однажды одна из голосовых связок не выдержала и лопнула... Так Никита приобрел свой фирменный рык.

Однажды одна из голосовых связок не выдержала и лопнула...

Откуда рык у Джигурды?

Из почты «Айболита»

Если ведьма мешает жить спокойно, сделайте ей и себе одинаковые подарки — из серебра

Моя золовка — ведьма. Она живет в Питере, но на свадьбу брата все-таки приехала. Когда мы встретились, я прямо обмерла — такой страшной и холодной силой повеяло от этой красивой женщины. Потом спросила у мужа: «А твоя сестра часом не колдунья?» Думала, он меня на смех поднимет, но муж ответил: «Хвасталась однажды, что черной магии училась. Но я в эти женские россказни не верю».

А вот мне в способностях его сестры пришлось убедиться: чем-то я ей не приглянулась. Не буду пересказывать неприятности, которые валились на мою голову в первые годы замужества, их было множество. Но не разводиться же с мужем из-за золовки! К счастью, встретилась мне сведущая женщина. Она научила, как поступить. Надо купить две одинаковые серебряные вещицы. Одну оставить себе, а другую подарить ведьме. Постараться это сделать на людях — так, чтобы она взяла подарок в руки. Тогда уже не сможет от него отказаться. И до тех пор, пока серебряные предметы будут храниться и у вас, и у нее, она не сможет причинить ничего плохого. Избавиться от подарка ведьма не сможет, захочет выбросить или передарить — почувствует ужасный страх и остановится. Единственное, что может случиться, — его у нее украдут. Я подарила золовке цепочку из серебра, такую же купила себе. И неприятности сразу прекратились. Более того, золовка ко мне подобрела. Цепочку она все время носит. Так что, если ведьма мешает вам спокойно жить, сделайте ей и себе одинаковые подарки из серебра.

Н. С., Московская обл.

Три дня я была в коме... Когда пришла в себя, врач спросил: «Таблетки водкой запивали?» Я кивнула. Не рассчитала

За 2,5 года я объездила почти всю Германию, истратила все деньги. Тяжелый диагноз, нестерпимые бесконечные, непрекращающиеся боли...

Я не самоубийца по натуре. Долго не решалась... Но однажды муж ушел на работу и не поцеловал меня. Это послужило толчком. И я была рада этому толчку. Это как бы оправдывало то, на что я решилась. В 9 часов утра, стараясь не задумываться о том, что делаю, выпила 62 таблетки сильного снотворного и так же, не думая, запила водкой (слышала, что так нужно). Все рассчитала: муж придет поздно, сначала умоется, потом увидит, что я сплю, и не станет меня будить. А утром уже будет поздно. Так бы и случилось. Но свекровь, которая в течение 1,5 года приходила к нам только по воскресеньям (я не разрешала), пришла в среду. Я слышала, как она звонила в дверь, кричала, но не ушла, дождалась прихода моего мужа. Он тут же стал будить меня, вызвал «скорую». Спасли...

Три дня была в коме. Когда пришла в себя, врач спросил: «Водкой таблетки запивали?» Я кивнула. «Вы были одной ногой там, — сообщил он и спросил: — Как там?» Я ответила, что ничего не помню... После этого случая я точно знаю: ангел-хранитель есть. Свекровь моя верующая, ну а я даже Библию не читала. Но в ней где-то должно быть написано, что в трудный момент он посылает свою помощь в виде письма, звонка, человека. Я знаю точно, что история спасения — не случайность. Ну а наказывает, наверное, уже Бог. Я была здорова, а теперь — инвалидность. Наверное, Господь предупреждал об опасности последние месяцы, к сожалению, я не заметила этих предупреждений. И вот беспрерывные боли.

Люди, прислушивайтесь к тому, что с вами происходит! Обдумывайте свои поступки и тогда быстрее выберетесь из ямы, в которую загнали себя сами. Пьете алкоголь? Курите? Недовольны жизнью, ревность замучила? Каждому человеку воздастся по заслугам — это закон природы. Знаю, что нужно учиться на ошибках других людей. Но кто это делает?

Без подписи

Такой случай

Спасла дочь поцелуем

Четыре года назад маленькая Элис Лоусон из Великобритании заболела менингитом.

Тогда ей было всего 14 месяцев. Врачи предупредили мать, что ребенок безнадежен и скоро умрет: девочка уже находилась в коме и была подключена к аппарату искусственного дыхания.

После очередного обследования медики сообщили семье тяжелую новость: девочку придется отключить от аппарата жизнеобеспечения. Родители согласились пожертвовать органы девочки для донорских целей.

Дженнифер, мать Элис, вошла к дочери, чтобы побыть с ней в последний раз. Она говорила малышке, как любит ее, представляя, что та все слышит и понимает. На прощание мама, не веря в то, что они расстаются навсегда, поцеловала дочь в лоб. В соседней палате уже ждала бригада трансплантологов. Однако то, что произошло потом, врачи называют не иначе как чудом: после ухода матери они зафиксировали повышенную активность головного мозга девочки и всего ее организма. Спустя некоторое время Элис пошла на поправку, а через несколько месяцев ребенка уже выписали из больницы. Сегодня жизни девочки ничто не угрожает, но она проходит серьезный курс реабилитации.

Фобия... из прошлого

Фобиями и другими психическими расстройствами страдают те люди, которые трагически погибли в своей прошлой жизни.

Однажды к доктору Вайсу, который возглавлял отделение психиатрии Центра медицины при Йельском университете, пришел мужчина с сильной фобией. Молодой человек так боялся воды, что даже мыться для него было проблемой. Сеансы гипноза не помогали, и доктор, погрузив человека в гипнотический транс, дал установку: вернуться в то время, когда появилась фобия. Страдалец послушался — и перенесся... на 4 тысячи лет назад. Оказалось, что он утонул во время наводнения, отсюда и боязнь воды. Доктор сначала решил, что этого не может быть и он перестарался с гипнозом. Но во время следующего сеанса пациент слово в слово повторил историю, да еще с подробностями. Но самое главное — от фобии и следа не осталось! Врач стал отправлять всех трудноизлечимых больных путешествовать в прошлые жизни. Около 2 тысяч человек под гипнозом не только рассказали Вайсу о своих приключениях в прошлом, но и избавились от проблем, мешавших жить в настоящем. Доктор выявил закономерность: фобиями и другими психическими расстройствами страдают те люди, которые трагически погибли в своей прошлой жизни.

Ёшкин кот!

У великих людей свои страхи

*** Известный художник Сальвадор Дали** панически боялся кузнечиков! «Если бы я был на краю пропасти и кузнечик прыгнул мне в лицо, я предпочел бы броситься в бездну, чем вынести эти прикосновения», — писал он.

*** Николай Гоголь** боялся, что его похоронят заживо. Основания для этого были. Дело в том, что в молодости Гоголь перенес малярийный энцефалит. Болезнь всю жизнь сопровождалась глубокими обмороками с последующим сном. Николай Васильевич опасался, что во время одного из таких приступов его могут принять за умершего и похоронить. В последние годы жизни он был напуган настолько, что предпочитал не ложиться в кровать и спал сидя, чтобы сон был более чутким.

*** Владимир Маяковский** боялся подцепить инфекцию. Поэтому поэт никогда не прикасался к дверным ручкам и постоянно носил перчатки. Куда бы ни отправлялся Маяковский, он везде носил с собой мыльницу, йод и несколько чистых платков. Точно так же боялся микробов и инфекции король популярной музыки Майкл Джексон. Такой же фобией страдал и Адольф Гитлер. Фюрер по нескольку раз на день принимал ванну и панически боялся людей с насморком.

*** Наполеон Бонапарт** боялся белых лошадей. Впрочем, к коням и кобылам других мастей император тоже не питал особой любви. А еще Наполеон боялся котов. Говорят, что в детстве мальчику на грудь прыгнула бездомная кошка, и с тех пор будущий полководец возненавидел усатых-полосатых.

*** Сергей Есенин** боялся заразиться сифилисом. «Выскочит, бывало, на носу у него прыщик величиной с хлебную крошку, и уж ходит он от зеркала к зеркалу, суров и мрачен», — вспоминал друг поэта.

*** Оноре де Бальзак** больше всего на свете боялся жениться. Он был влюблен в замужнюю даму. Когда она овдовела, Бальзак сопротивлялся еще 8 лет, но все-таки женщина настояла на свадьбе. От страха писатель заболел и даже написал невесте: дескать, здоровье мое таково, что скорее вы проводите меня на кладбище, нежели успеете примерить на себя мое имя. Но свадьба состоялась. Правда, под венец Оноре доставили в кресле, поскольку сам он идти не мог. А через 5 месяцев после венчания умер.

ПЕТРОВИЧ И... ПОДАГРА!

Это случилось на работе. Все заметили, что Петрович бросил пить и перестал есть мясо. В столовку не ходит, домашние пирожки не ест, от кружечки пива после работы отказывается. В чем дело? Начались пересуды...

Оказалось, у Петровича признали подагру и запретили ему мясо, пиво и вино. Что за зверь такой подагра? Заглянули в Интернет. Оказывается, это нарушение обмена веществ, при котором болят суставы. В них откладывается мочевая кислота, образуются болезненные наросты в виде солей и идет воспаление. А как Петровичу без рук? Главному-то наладчику?

Мучается Петрович, а не приемлет никаких лекарств, боится «химии», опасается повредить желудок. Всем отделом ломали голову, как же ему помочь?

И вот мы узнали про Фулфлекс — капсулы на основе мартинии душистой (такое африканское растение). Оно связывает мочевую кислоту и выводит ее из организма. Еще в состав Фулфлекса входит экстракт коры белой ивы. Он помогает снять боль и воспаление в суставах, увеличивает их подвижность. Весь состав Фулфлекса натуральный и не раздражает желудок!

Оказалось, что действие капсул усиливает крем Фулфлекс. В него еще входят экстракты таволги, березы, каштана и масла можжевельника, пихты и эвкалипта. Поэтому крем Фулфлекс помогает не только от подагры, но и при других суставных проблемах!

После курса Фулфлекса Петрович заметно повеселел и ни в чем себе не отказывает. Вот так и выяснилось, что подагра не приговор. **Есть подагра — есть Фулфлекс.**

ФУЛФЛЕКС ПОМОГАЕТ СНЯТЬ БОЛЬ И ВОСПАЛЕНИЕ В СУСТАВАХ, УВЕЛИЧИВАЕТ ИХ ПОДВИЖНОСТЬ

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33**

(Звонок по России бесплатный. Часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс - выходной)

Спрашивайте в аптеках!

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СГР № RU.77.99.11.003.Е.009747.04.11 от 11.04.2011 г.

РЕКЛАМА М7467

www.riapanda.ru

Телефон рекламной службы (8652) 24-38-51

Чтобы не было мучительно больно ... печени!

Жирная пища, курение, алкоголь, употребление синтетических лекарств, плохая экология - все это может отрицательно сказаться на работе нашей печени.

Так или иначе, мы все — в зоне риска, поэтому нам нужно заранее позаботиться о своей печени, чтобы в ее работе не произошел сбой.

Этап 1 — очищение

Для начала нужно очистить печень от «шлаков» и токсинов. «Зашлакованная» печень ослабевает, и, кроме того, вырабатывает токсичную желчь, которая будет отравлять наш организм, несмотря на здоровый образ жизни.

Мы советуем принимать Овесол — средство для глубокого и бережного очищения печени на основе лучших народных рецептов. Специально разработанный состав способствует выведению из печени токсинов, оказывает желчегонное действие, препятствуя застою желчи[1].

Овесол уже давно зарекомендовал себя в качестве надежного средства для очистки печени от накопившегося в ней «мусора». Овесол буквально «промывает» печень, выводя из нее токсины, и препятствует образованию желчных камней.

Сегодня Овесол стал еще эффективнее. Компания «Эвалар» выпустила новый препарат «Овесол усиленная формула». Бережная чистка печени всего за 10 дней!

Глубокое и бережное очищение печени с помощью Овесола позволит нам приступить ко второму этапу.

Этап 2 — защита

Печень — единственный орган человека, который может полностью восстановиться. Нам нужно только помочь процессу самовосстановления.

Как это сделать?

Во-первых, нужно предотвратить риск повторной интоксикации.

Во-вторых, обеспечить своевременную поставку «стройматериалов» для клеток печени, чтобы не допустить их разрушения.

Наконец, в-третьих, защитить печень от вредных воздействий.

Для решения этих проблем, мы советуем использовать Гепатрин — препарат, специально разработанный для тройной защиты нашей печени. Именно Гепатрин решает сразу три проблемы: уменьшает риск интоксикации, защищает печень от вредных воздействий, защищает клетки печени от разрушения[2].

В сложном составе Гепатрина — три главных растительных компонента для здоровья печени. Экстракт расторопши укрепляет клеточные мембраны и защищает печень от разрушения лекарствами, ядами и токсинами. Эссенциальные фосфолипиды помогают защитить клетки печени от разрушения. Экстракт артишока регулирует выработку и отток желчи, препятствует ее застаиванию, снижает вязкость.

Если вы хотите, чтобы ваша печень всегда оставалась под надежной защитой — принимайте Гепатрин регулярно. Регулярный прием Гепатрина обеспечит вашей печени надежную «тройную» защиту.

Итак, запомните:

Овесол — для глубокого и бережного очищения

Гепатрин — для надежной защиты клеток печени

Этот простой курс очищения и защиты станет своевременной заботой о здоровье вашей печени[3].

Узнайте больше на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА М7382

[1] Свойства подтверждены Сертификатом соответствия «Марка Года» № МГ RU.001.П0957

[2] Свойства подтверждены Сертификатом соответствия «Марка Года» № МГ RU.001.П0845

[3] Действие препаратов указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания.

СоГР № RU.77.99.11.003.Е.047792.11.11, СоГР № RU.77.99.11.003.Е.007529.05.12, СоГР № KZ.16.01.78.003.Е.006786.04.11.

БАД. НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

Имеются противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью.

Перед применением необходимо проконсультироваться со специалистом.

Подари улыбку, Тёща!

Макароны съели мыши
И муки почти мешок.
Склад проверил дядя Миша,
И хватил беднягу...

Для себя решил удачно
Цен на топливо вопрос:
У меня крутая тачка —
Восьмитонный...

Ржевский в гости собирался,
Но по ходу так набрался,
Что, конечно, опоздал
И к утру попал на...

Вызывал, как видно, лично
Шеф Светлану на ковер:
На спине ее отлично
Отпечатался...

Теща дарит улыбки.
К чему бы?
Видно, вставила новые...

В самоволку я подался,
Патрулю чуть не попался.
На «губу» мне не резон,
Возвратился в...

Предложил друг провод снять,
Чтобы в скупку лома сдать.
Я в ответ его послал:
«Коля! Это ж...»

На свиданье нашем Алла
Непрестанно щебетала.
Поцелуем крепким смог
Я прервать тот...

Хоть держать не может Сеня
Ни отвертку, ни напильник,
Но друзья Семена ценят:
Он — отличный...

Как друзей не угостить!
Коньячку решил налить
И открыл «Наполеон».
А в бутылке...

Гвозди вздумал внук-проказник
Забивать рядками в тазик.
Таз испорчен, но зато
Получилось...

На мешок присев, Людмила
Как ужаленная взвыла:
Вовсе Люда позабыла,
Что в мешке таила...

Утверждений мудрецов
Поражает правота:
«У победы — сто отцов,
Пораженье ж...»

В телевизоре (слыхали?)
Пьянство хворью обозвали.
Не идет работать Толик:
«Я — больной, я...»

Избежать легко напастей.
А рецепт предельно прост:
Если видишь птицу счастья,
Поскорей хватай за...

За забором женский пляж.
Здесь вахтеру рубль дашь,
Как с подлодки видеть чтоб
Голых теток в...

Мысль возникла с утреца:
Не попить ли мне пивца?
Но жена на дело это
Наложила сразу...

Думать мысли было больно,
В животе урчало.
Из вчерашнего застолья
Вспомнил лишь...

Пока дерево завалишь,
Как собака ты устанешь.
Топором вгрызаясь в дуб,
Тянет лямку...

Деревенские девчата
Хорошо владеют матом
И пошлют тебя легко
Так, что скиснет...

Закадычный друг мой Гошка
Любопытен, словно кошка,
И всегда в любой вопрос
Норовит засунуть...

Вставил в зубы сигарету,
Тем концом я, а не этим.
После я курить не мог:
Получил губы...

С милой в шахматы играю.
Я ее не обижаю:
Сохраняя мир и лад,
Вместо мата ставлю...

Ис. Павла Виноградова

«Никого не хочу обидеть» — очень удобная фраза. Произнёс её — и обижай кого хочешь!

Ишаком несладко жить.
Вздумал имя он сменить,
Благозвучнее нашел:
Он теперь уже...

Прохор — крепкий старикан.
Продолжает он путан
Привозить к себе на дачу,
Хоть давно уже не...

Ученик побрит отлично,
Рюкзачок несет привычно,
Ведь уже не в первый раз
Он идет в девятый...

Сторожит Аркаша стройку.
Но охранник он не стойкий,
Вам отдаст за магарыч
Доски, шифер и...

Я под утро возвращался,
Со старухой повстречался.
«Что сидишь на лавочке?» —
«Я — ночная...»

Нет боксерам угомона:
На кону стоит корона!
Забияки лезут в драку:
Может славу дать ...

Обещал: «Пойдем гулять.
Я не буду приставать».
Согласилась, а Егор
Наплевал на...

Путь далекий посулил
Балерине сонник.
В тот же вечер предложил
Ей круиз...

Как-то я непроизвольно
В бар зашел безалкоголь-ный.
«Пару пива!» — «Нет. У нас
Все вкушают только...»

Дед Вано слегка набрался:
Одноклассник проставлялся.
Говорит, сто восемь лет
Другу стукнуло в...

Мне, красивой, не под стать
Ведра полные таскать.
Замуж я пойду туда,
Где и в кране есть...

Слышал: умерших от СПИДа
Хоронили в пирамидах.
К нам, видать, через папирус
Перешел поганый...

Мне валун во двор свалился.
Я ничуть не удивился:
Бросить в чей-то огород
Любит камешек...

Сын боксировал неважно.
Но упрямо и отважно
Подналег на тренировки —
Так пришла к нему...

У реки с утра сидим,
Но ухи не поедим:
Очень вялый нынче клев,
Две плотвички — весь...

Задолбали ростом цен.
Входит вновь в привычку
Запасать на черный день
Мыло, соль и...

Раз медведь мне повстречался,
Но тотчас ретировался:
Заорав истошно вдруг,
Взял я мишку на...

Начал пить поэт Иван,
Был частенько в стельку пьян.
Не стерпев такой обузы,
Враз ушли жена и...

Появился в чаще леший —
Потаскун и секс-гигант.
Наши бабоньки поспешно
В лес отправили...

Предложить сейчас рискну
Вам разминку для ума:
Десять тысяч в старину
Назывались словом...

Я всегда внушать пытаюсь
Людям: «Если не дурак,
Брось курить, не дожидаясь,
Чтобы в легких свистнул...»

Вася девушку любил,
Все цветочки ей носил.
А она ушла с другим.
Паренек напился в...

Снова кризис мировой.
Нарасхват идет овес,
Оттого что гужевой
Возрождается...

У соседской дочки Лиды
Не фигура — пирамида!
Завалилась как-то в клуб.
В шоке все: «Вот это...»

Рассмешившим Несмеяна
Обещала крупный приз.
Я легко, напившись пьяным,
Девки выполнил...

Мы с внучонком пошалили
И изрядно насорили.
После вместе целый час
Пылесосили...

Испытал на шкуре личной:
Всех важней вопрос жилищный.
Жить и с тещей можно в мире,
Если есть своя...

Мы костерчик разжигали,
Все дровишки собирали,
Даже наш трехлетний внук
Приволок приличный...

Разин крепкой был фигурой
И, наверное, не сдуру
Бабу выбросил за борт.
Знать, была не первый...

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

23 года, рост 155 см, инвалид I группы по зрению. Для создания семьи ищу доброго, честного, несудимого парня до 30 лет, без вредных привычек, инвалида по зрению, желательно из Ставропольского края.

Оксана, а/я 1, ул. Ленинградская, 60, Ипатово, Ставропольский край, 356630

У нас одна-единственная внучка, ей 25 лет. Закончила институт в Ростове, там и осталась, устроилась на хорошую работу. Стройная, симпатичная, а вот в личной жизни не везет. Замужем не была — все некогда: то учеба, то работа, а время летит. Девушка серьезная, не разбалованная, без вредных привычек. Сердце кровью обливается, что у нее нет личного счастья. Может, кто из читателей познакомит ее с хорошим парнем? А может, у кого в Ростове есть сын, которого хотите познакомить с порядочной девушкой?

Сергей Иванович Яворский, д/в, п/о, Зверево, Ростовская обл., 346311

***

На пенсии. Ищу подругу-сестру, чтобы было кому написать письмо или позвонить. Очень буду ждать весточек из Краснотуранска, Абакана, Салбы, Ужура, Уяра, Енисейска. Прошу вкладывать конверт с обратным адресом.

Валентина Митрофанова, д/в, п/о Усть-Омчуг, Магаданская обл., 686050

***

На душе тоскливо и холодно. Так надоело одиночество... Хочется внимания, поддержки и ласки! Мне 68 лет, рост 164 см, вес 75 кг, вдова. Порядочная, доброжелательная, не лишена привлекательности. Энергичная, трудолюбивая. Материальных и жилищных проблем нет. Люблю и умею создавать уют. Для серьезных отношений, основанных на взаимоуважении, поддержке и заботе друг о друге, познакомлюсь с порядочным, серьезным пожилым мужчиной. В беде не брошу. На переезд согласна (к себе не приглашаю).

З. Н., а/я 9, главпочтамт, Ливны, Орловская обл., 303850

МУЖЧИНЫ

Уже писал в «Айболит» в октябре прошлого года. Но случилось несчастье — упал и сломал шейку бедра. Писем от женщин получил много, но ни одной не ответил. Все это время жил у дочери. Сейчас хожу, опираясь одной рукой на тросточку, а другой на костыль. Потихоньку выздоравливаю, перелом уже не беспокоит. Во время войны работал на военном заводе, и теперь как участнику войны дают направление в госпиталь. Извиняюсь перед всеми женщинами, которым не ответил. Жду новых писем от них! Пенсия у меня хорошая, живу в 2-комнатной квартире. Согласен на переезд.

Михаил Александрович Иванов, ул. Байкальская, 3/2-36, Пермь, 614023

***

Девчата, толстушки и пышки из Иркутской области! У меня есть очень хороший друг. Алексею 35 лет, рост 165 см, вес 65 кг. Он инвалид II группы (нарушена дикция речи, но можно понять, что говорит). Не курит, пьет по праздникам, и то в меру. Живет с родителями. Он очень добрый и ласковый парень. Алексей никогда не напишет о себе в газету, но очень хочет познакомиться с пышнотелой, доброй, отзывчивой, порядочной девушкой 30-35 лет, без детей, желательно из сельской местности. Никогда не пожалеет та, которая полюбит его и свяжет с ним свою жизнь! Удачи и любви всем! Бог вам в помощь!

А. М. Кузнецов, ул. Нахимова, 5, кв. 2, Усть-Кут, Иркутская обл., 666782

***

33 года, инвалид II группы (ДЦП в легкой форме). Живу с родителями. Хочу познакомиться с девушкой из Ставропольского края.

Евгений Владимирович Москаленко, д/в, с. Ивановское, Кочубеевский р-н, Ставропольский край

36 лет, рост 176 см, вес 65 кг, инвалид III группы. По гороскопу Телец, без вредных привычек. По характеру спокойный, добродушный. Женат не был. Познакомлюсь со спокойной, простой девушкой 30-35 лет из сельской местности Ставропольского края, ребенок не помеха — люблю детей.

Евгений Шадрин, ул. Васильева, 7, кв. 45, Ставрополь, 355044

***

39 лет, русский, разведен. По профессии портной — шью женскую и мужскую одежду. Спокойный, хозяйственный. Хочу, чтобы мне ответила та единственная, добрая, ласковая, которая устала от одиночества, для которой обещаю стать настоящим другом на всю оставшуюся жизнь. С удовольствием буду жить в сельской местности, лишь бы был надежный брак.

P. S. Передаю редакции огромную благодарность от имени своего отца. С помощью «Айболита» он нашел женщину, случайно прочитав ее письмо 4 года назад. Сейчас они живут хорошо. Может, и мне повезет?

Игорь Вячеславович Рындин, д/в, Саранск, Мордовия, 430034

***

40 лет, рост 175 см, вес 73 кг, инвалид II группы. С мягким характером, умею вкусно готовить. Познакомлюсь с русской девушкой 25-42 лет, не склонной к полноте, инвалидом II-III группы, без жилищных проблем, из КБР или Ставропольского края.

Без подписи, а/я 17, Нальчик, КБР, 360024

***

47 лет, рост 184 см, вес 78 кг, инвалид III группы. Образование высшее, не работаю, получаю пенсию. Надежный, порядочный, без вредных привычек. Очень устал от одиночества! Для создания семьи познакомлюсь с чуткой, доброй, скромной женщиной без детей, но желающей их иметь, согласной на переезд. В человеке ценю не внешность, а душевные качества.

Ю. А. Фролов, а/я 55, ул. Ленина, 34, Зерноград, Ростовская обл., 347740

***

48 лет, рост 176 см, вес 76 кг, инвалид III группы (глухой на оба уха после аварии). Речь отличная, хорошо понимаю по губам. Русский, разведен, курю, алкоголь вообще не употребляю. Живу один в своем небольшом доме, есть газ, свет, вода, огород. Для жизни есть все, но хочу любить и быть любимым. Познакомлюсь с женщиной (можно слабослышащей или глухой) до 50 лет, можно чуть постарше, согласной на переезд в Ставропольский край. Главное — взаимопонимание.

Владимир Дмитриевич Мелешко, ул. Гагарина, 159, с. Константиновское, Петровский р-н, Ставропольский край, 356500

58 лет, рост 175 см, инвалид II группы (правосторонний паралич). По гороскопу Стрелец. Без вредных привычек. Живу в однокомнатной благоустроенной квартире. Для создания семьи познакомлюсь с женщиной, близкой мне по возрасту, приятной внешности, можно инвалидом II-III группы, согласной на переезд.

Николай Николаевич Санаров, ул. Гастелло, 3, кв. 86, Бийск, Алтайский край, 659303

ОТЗОВИТЕСЬ!

Для автора письма «Быть разведенной — позор?!» из Ульяновска («Айболит» №13 за 2012 г.).

Внимательно прочитал историю вашей трагичной любви. Печально, что из-за ошибок родителей страдают беззащитные дети. Считаю, что вы все решили очень разумно и идете правильным путем. Плохо, что за ошибки приходится отвечать и вам, и вашему сыну. Чтобы принять окончательное решение, перезвоните мне по тел. 8-918-637-51-16, 8-918-456-14-88.

А. А., Белореченский р-н, Краснодарский край

***

Для Лейлы М. из Грозного («Айболит» №12 за 2012 г.).

Сильно взволновало ваше письмо! Хочу поближе познакомиться.

Сулиман Хозуев, ул. Заводская, 0/0, Рубцовск, Алтайский край, 658200

Хочу найти друзей среди инвалидов

Мне 52 года, без вредных привычек. Уже два года ухаживаю за отцом. Он инвалид I группы, не ходит — вожу его на инвалидной коляске. Ему 83 года, у него куча болячек. С каждым месяцем отец теряет силы. Он бывший педагог.

Я с ним нахожусь круглосуточно. Пенсионный фонд мне платит 1440 рублей, и еще идет стаж по уходу за больным. Очень не хватает общения. Хочу найти друзей среди одиноких мужчин-инвалидов. Думаю, нам есть о чем поговорить. Могу в будущем ухаживать за кем-то, если будет необходимо. В юности мечтал работать в доме престарелых и ухаживать за больными, одинокими людьми. Не знаю, откуда такие мысли? Поэтому у меня нет своих детей, а старенькие и беспомощные старики для меня словно малые дети. Мое письмо, наверное, покажется странным. Всем здоровья и счастья!

Сергей Матафонов, пос. М.-Голоустное, Иркутская обл., 664513

Надеюсь встретить женщину, которая любит жизнь!

Хотите быть для доброго, одинокого, трудолюбивого, непьющего, некурящего мужчины 70 лет желанной и нужной? Готов разделить с вами радости и невзгоды. Живу на Волге, в благоустроенной однокомнатной квартире с лоджией. Очень люблю природу. Почти каждый день, начиная с весны, ухожу по утрам в лес и не замечаю, как прохожу 10-15 километров. По пути собираю листья земляники, ландыши, дышу целебным сосновым воздухом, наблюдаю за жизнью муравьев, слушаю голоса птиц. Но давит одиночество, рядом нет близкого человека, с которым можно было бы поделиться своими впечатлениями. Поддерживаю здоровье рецептами из «Айболита». Прекрасная, добрая газета — целитель и кладезь не только целебных, но и кулинарных рецептов, которыми пользуюсь уже более 10 лет. Есть прошлогодний запас маринованных грибов, грибной икры. Скоро, после дождей, пойдут свежие грибы. Надеюсь встретить добропорядочную, свободную, независимую от детей и внуков женщину, которая любит жизнь и на которую можно всегда положиться. Жизнь сейчас так непредсказуема...

Геннадий Александрович Казанцев, д/в, главпочтамт, Волжск, Республика Марий Эл, 425000

К читателям

Многие читатели просят опубликовать свои номера телефонов и полный адрес. Ради эксперимента делаем это. Но предупреждаем: «Айболит» читают во всех частях света. Когда у вас ночь, где-то день, поэтому звонки будут круглосуточными. Для здорового человека это кошмар, а для больных, работающих посменно или страдающих бессонницей жизнь станет невыносимой. И еще: будьте готовы к тому, что без предупреждения к вам «в гости» приедут люди, которые могут быстро стать в тягость. Мудрее, безопаснее, хотя и хлопотнее, открыть почтовый ящик в любом почтовом отделении или получать почту «до востребования».

Главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» Галина Николаевна Воробьева

Европейская клиника "Сиена-Мед"
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
уникальная диагностика и лечение по методам профессора Шейдера

РЕКЛАМА
ПОСЛЕ ТРАВМ, ИНСУЛЬТОВ, ШУМА В УШАХ
ГОЛОВНОЙ БОЛИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ, НЕВРОЗОВ
РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА, ЭПИЛЕПСИИ, ШИЗОФРЕНИИ
т. 8(473) 247-77-55 г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru

Пустырник Форте Эвалар – больше, чем просто пустырник

Пустырник давно зарекомендовал себя в качестве натурального средства для быстрого снятия тревоги и раздражительности. Благодаря мягкому успокаивающему действию и простоте приема, эта ничем не примечательная «травка» прочно обосновалась почти в каждой домашней аптечке.

Но иногда случаются такие стрессовые ситуации, когда обычный пустырник может оказаться бессильным: сердце не внемлет голосу рассудка, сосуды, сужаясь и расширяясь, «играют» с давлением, и затяжной стресс приводит к полному упадку сил. Что же делать?

Принимайте Пустырник Форте Эвалар с усиленной формулой спокойствия. Препарат отличается высокой дозировкой пустырника, выращенного в экологически чистых предгорьях Алтая. **Действие пустырника впервые многократно усилено элементами спокойствия: магнием и витамином B_6** (патент РФ № 2361599). Магний снижает возбудимость нервной системы, а витамин B_6 помогает контролировать эмоции.

Пустырник Форте Эвалар поэтапно устранит признаки стресса: холодные руки, мышечные спазмы, желание куда-то бежать... и организм с благодарностью расслабится. На все происходящее Вы будете реагировать спокойно, не теряя головы и здоровья.

Пустырник Форте Эвалар – стань хозяином своих эмоций!

Узнайте больше на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

СоГР № KZ.16.01.78.003.Е.006790.04.11. БАД. Не является лекарством. Реклама

Действие указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависящие от рациона питания. Имеются противопоказания.

Гороскоп с 19 сентября по 2 октября

Добрая примета — встретить мужчину по имени Андрей!

ОВЕН Повезет самым разговорчивым, так что не отмалчивайтесь там, где нужно слово молвить. Обратите внимание на губы. Они шелушатся? Это первый признак неполадок с желудочно-кишечным трактом. Стоит пару-тройку дней посидеть на диете, отказаться от острого и соленого, попить кефирчик на ночь — и все придет в норму.

ТЕЛЕЦ Выходя из дома, наблюдайте за ветром: если южный, все сложится удачно. Добрая примета — встретить на своем пути мужчину по имени Андрей. Увидели пролетающую мимо паутинку — готовьтесь к путешествию. Подкорректируйте свое привычное меню, иначе не избежать проблем с сердцем. Чтобы их не было, надо чаще есть рыбу: достаточно съедать 200 г рыбы в день.

БЛИЗНЕЦЫ Периодически будете испытывать раздражение, гнев, обиду, желание поплакать, потому что «все плохо». Ну так дайте себе право выплакаться, не сдерживайте себя и поплачьте вволю. Пора менять привычку пить на завтрак чай или кофе с колбасой, если не хотите осенью проблем с желудком. Лучше всех деликатесов простая каша, в которую можно добавить кусочки фруктов или изюм.

РАК Вроде бы ничего ужасного не будет происходить, но очень трудно сдвинуться с места, принять решение и пошевелить хотя бы пальцем. Не торопитесь, отложите важные дела до лучших времен. Полезно укреплять горло. Как? Кивайте головой в течение минуты 2-3 раза в день. А при первых признаках ангины приложите к горлу листья свежей капусты и обвяжите теплым платком, меняйте каждые 2 часа.

От грибка и дерматита 1 стакан листьев груши — свежих или сухих — заливают 0,5 л кипятка и держат на малом огне 2-3 минуты. Затем остужают и делают примочки на пораженные места.

ЛЕВ Дела, казавшиеся пустячными, будут отнимать слишком много времени и сил. Что ж, отступать уже поздно, но можно обратиться за помощью к родственникам: они поддержат и словом, и делом, и деньгами. За лето земля хорошо прогрелась, и, если вы еще не успели походить по ней босиком, не упустите последнюю возможность. Раздражение определенных точек, расположенных на ступнях ног, поможет активизировать жизненные силы.

ДЕВА Поберегите позвоночник и не поднимайте больше десяти килограммов. Полезно почаще его разгружать — просто лечь и свернуться клубочком, подтянув колени к подбородку. Снять напряжение поможет и поза на четвереньках.

ВЕСЫ На вас отражается настроение окружающих. Вы даже не сможете четко определить, где кончаются ваши и начинаются чужие переживания. Старайтесь отстраняться от эмоций других людей и сосредоточиться на собственных. Появилась отрыжка? Прекрасное средство для лечения желудка — цикорий: 20 г корня залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут в тепле и принимайте настой по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.

СКОРПИОН Вы не только сами не умеете отдыхать, но и другим не даете. Решили почему-то, что смысл жизни в работе? Жаль, но это не так. Человеку нужно еще и хорошо питаться и вовремя отдыхать. В общем, пересмотрите взгляды на жизнь, иначе никогда не изведаете вкуса счастья.

СТРЕЛЕЦ Неплохо бы подготовить организм к предстоящим холодам. Пейте натощак по 1/3 стакана свекольного сока (если нет противопоказаний) в течение 10 дней, начиная с сегодняшнего. Не слишком вкусно, но зато полезно — из организма вымоются все инфекции и простудный сезон вам не будет страшен.

КОЗЕРОГ Одевайтесь теплее, иначе простынете — лето закончилось. Кстати, остановят начинающуюся простуду несколько кофейных ингаляций. Размешайте в кастрюле кипятка 3 ст. ложки молотого кофе, склонитесь над ней, накрыв голову полотенцем, и в течение 15 минут дышите паром. Облегчение почувствуете уже после первой ингаляции.

ВОДОЛЕЙ Избегайте ссор. Лучше смолчать, чем спорить и нападать. Велика опасность разрушить отношения одним неверным движением или словом. Не упустите время похудеть и очистить свой организм с помощью дыни. Диета простая: в течение недели съедайте по 2 кг мякоти дыни в сутки, разделив всю массу на 5-7 приемов.

РЫБЫ Есть вероятность, что вам сделают интересное предложение. Не спешите и все хорошо обдумайте. Напомнят о себе суставные боли. Проверенное средство — черная редька. Смешайте 1/3 стакана сока редьки (отожмите из натертого с кожурой корнеплода), по 1 ст. ложке меда и спирта. В смеси смочите хлопчатобумажную салфетку и закрепите на больном месте на ночь. Курс лечения — 10 дней.

Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России»
31670

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России»
42404

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать»
53995

В следующем номере читайте:

✓ **Долгожданное письмо**
ВОТ УЖЕ ДВА ГОДА СЫН В РОТ НЕ БЕРЁТ СПИРТНОГО.

✓ **Как навредить венам и сосудам**
ПОЧЕМУ У ПЬЯНИЦ КРАСНЫЙ НОС.

✓ **Есть такая болезнь**
ПАЛЬЦЫ НЕ РАЗГИБАЮТСЯ?

НОВАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН!

Уже в продаже!

Привлекательная, уверенная в себе, любимая и желанная — такой мечтает быть каждая женщина, независимо от возраста.

«Мила» — это издание, которое поможет на пути к достижению этой цели.

В каждом номере — новости из мира моды, интересные истории из жизни известных женщин и мужчин, множество ценных советов о взаимоотношениях в семье.

На страницах газеты — здоровые диеты, советы о правильном питании, рецепты повседневных и праздничных блюд, которые быстро и легко готовить.

Для настроения — веселые истории, анекдоты, сканворды, кроссворды.

ПОДПИСАТЬСЯ
на II полугодие 2012 года
можно в любом почтовом отделении

Овечье масло
OvisOlio

мы это то что Вас окружает заботой

гель-бальзам **ДЛЯ НОГ**
• трещины
• дзо-эффект

гель-бальзам **ДЛЯ ЛИЦА**
• угри
• прыщи

гель **ДЛЯ ТЕЛА** с красным перцем

гель **ДЛЯ НОГ** с подагровым деревом

гель **ДЛЯ ТЕЛА** с прополисом

гель-бальзам **ДЛЯ РУК** для потрескавшейся кожи рук с бальзамом Шостаковского

гель-лифтинг **ДЛЯ ЛИЦА** коллагеновый увлажняет и очищает кожу, улучшает цвет лица

кремы **ДЛЯ ЛИЦА** коллагеновый, гипсосомный супервлагонакопляющий

Косметические средства. Не являются лекарством.

SHUSTER PHARMACEUTICAL LTD
8-800-200-53-77
звонок по России бесплатный

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-58-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Для тираж обеспечивают: ТОО «Гамма-Принт» (Республика Казахстан, г. Алматы, пр. Райымбека, 369), ЗАО «Прайм Принт Новосибирск» (630105, г. Новосибирск, ул. Линейная, 114/1). Тираж 193698 экз.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**, каталог «Почта России» **31670**, каталог «Роспечать» **53995**

Дата выхода в свет: 19.09.2012 г. Подписано в печать: 18.09.2012 г. в 13.30. По графику в 14.00

Общий тираж 249533 экз. Заказ № 925 Объем 6 п. л.

16+